



7月開講

城東ふれあい(老人福祉)センター

健康講座 受講案内



他の体操教室は、女性が多くて恥ずかしいと思っている男性の皆様。
大好きな曲に合わせて気持ち良く身体を動かしたいと思っている男女の皆様。
「男の体操」「ズンバゴールド」「太極舞」に参加してみませんか？
運動を始めるきっかけづくりのための講座です。

対象者	60歳以上の区内在住者でふれあいセンター登録者
	未登録の方は、健康保険証・運転免許証等をご持参の上、登録手続きをおこなってください。 ◎最後まで継続して受講する意欲のある方が対象です。 (受講決定後のキャンセルはできません)
申込について	
受付期間	平成29年6月12日(月)～16日(金) 午前9時～午後5時 【会場】 城東ふれあいセンター 事務室窓口 ※『電話』での申込受付はできません。直接センターへご来館ください。
持ち物	入館票
受講生の決定について	
方法	来館にて窓口での申込、 先着順 となります。 ② 代理での申込は出来ません。
注意事項	★男の体操教室：全4回のコース講座です。 ★ズンバゴールド・太極舞：各体操それぞれ1回で完結する講座です。 ② 申込は各日ごととなります。 ② 複数日の申込は出来ません。 ※ 男の体操、ズンバゴールド、太極舞は重複申込可能です。



◎健康講座

〈運動強度の見方〉 ★の数が多いほど運動量が豊富です。

講座名	日程	定員	教材費	内容
男の体操教室 (男性限定) 相原 みどり先生	7月 1日(土) 7月 8日(土) 7月15日(土) 7月22日(土) (全4回) 10:00~11:30	60名	無料	普段、体を動かす事が少ない男性の皆様。他の体操教室は、女性が多くて恥ずかしいと思っている皆様。男性だけの体操教室です。運動を始めるきっかけづくりのための講座です。 <運動強度>★★★★☆
New ズンバゴールド 岸本 ひろみ先生 他	① 7月 6日(木) ② 7月13日(木) ③ 7月20日(木) ④ 7月27日(木) 14:00~15:00	各回 30名	無料	世界中の音楽とステップをとり入れたダンスで、楽しく心肺機能向上、体脂肪減少を目指します。 <運動強度>★★★★☆
New 太極舞 十川 良子先生	① 7月 1日(土) ② 7月 8日(土) ③ 7月15日(土) 14:00~15:00	各回 30名	無料	太極拳の動きも入れて、音楽に合わせて、楽しく身体を動かしてストレス発散。無理なく脂肪を燃やすプログラムです。下半身強化、バランス感覚の向上、ストレッチ効果があります。 <運動強度>★★★★☆

※ズンバゴールド・太極舞は複数日の申込はできません。

◎自由参加教室

講座名	日程	定員	教材費	内容
ゲートボール	火・木曜日(全80回) 9:30~11:30	各回 30名	無料	初級から中級までの基本を習得し、楽しくゲームを覚えましょう。 <運動強度>★★★★☆
筋力マシン アドバイス 	第2火曜日・第4土曜日 (全24回) 13:30~15:00	火曜日 10名 土曜日 15名	無料	訓練機器の使用法や運動方法等のアドバイスを受け、自主訓練につなげましょう。 <第2火曜日> 訓練機器の使用法を丁寧に説明、実践いたします。 <運動強度>★★★★☆ <第4土曜日> 訓練機器でのトレーニングおよび体育室での筋力トレーニングをおこないます。 <運動強度>★★★★☆

※筋力マシンアドバイスは、各回毎に事前申込となっています。

7月実施分→7月1日から受付開始

●お問い合わせ・お申込先

城東ふれあいセンター(城東老人福祉センター)

江東区北砂 4-20-12 ☎ 3640-8651