



8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

8月開講講座の受講生を募集します。

♪♪新しいことを始めてみませんか♪♪

8月から3ヶ月間・4ヶ月間の開講です。

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28年7月1日(金)～3日(日) 午前9時30分～午後4時 【会場】城東ふれあいセンター ※『電話』、『はがき』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	①入館票 ②52円ハガキ(抽選結果の通知をするために使用します。) 「表面」に、ご自分の住所・氏名をご記入ください。 ◎申込の際、1講座につき1枚のハガキをご持参ください。
注意事項 	他センターとの同種講座の重複申込はできません。 講座日程等について変更がある場合がございます。

重複対象講座一覧

下記の講座が重複対象の講座となります。
深川「ゆったりヨガ」を申込される方は
城東「ヨガ&ストレッチ(8月開講)」に申込できません。

	城東	深川	亀戸
35	ヨガ&ストレッチ	ゆったりヨガ	—

抽選・受講生の決定について

抽選方法	<p>申込者多数により各講座の定員を超えた場合には、公開抽選をおこない受講生を決定いたします。</p>
<p>① →②の順に抽選をおこない受講生を決定いたします。 ①の段階で定員を超えた場合には、①の方のみで抽選をおこない受講生を決定いたします。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。</p>	
<p>【30-33】 筋力アップ体操 ソフト・火 ハード・木 ソフト・金 スーパー・月</p>	<p>① 28年度 筋力アップ体操 【城東：4月開講】を受講していない方 ② 28年度 筋力アップ体操 【城東：4月開講】を受講した方 ★曜日・運動強度に関係なく、8月開講「筋力アップ体操」を受講された方は②になります。</p>
<p>【34】 らくらく体操</p>	<p>① 28年度 らくらく体操 【城東：4月開講】を受講していない方 ② 28年度 らくらく体操 【城東：4月開講】を受講した方</p>
<p>【35】 ヨガ&ストレッチ</p>	<p>① 28年度 ヨガ&ストレッチ 【城東：4月開講】を受講していない方 ② 28年度 ヨガ&ストレッチ 【城東：4月開講】を受講した方 ★深川「ゆったりヨガ」を申し込まれる方は、重複申込にあるため城東「ヨガ&ストレッチ」に申込できません。</p>
<p>【36】 中国体操ベーシック</p>	<p>① 28年度 中国体操ベーシック 【城東：4月開講】を受講していない方 ② 28年度 中国体操ベーシック 【城東：4月開講】を受講した方</p>
<p>【37】 こつこつ体操</p>	<p>① 28年度 こつこつ体操 【城東：4月開講】を受講していない方 ② 28年度 こつこつ体操 【城東：4月開講】を受講した方 ★こつこつ体操は、他の体操教室に参加が困難な方を対象としています。こつこつ体操に申込される場合、他の体操教室に申込できません。</p>
<p>【38】 のびのび体操</p>	<p>① 28年度 のびのび体操 【城東：4月開講】を受講していない方 ② 28年度 のびのび体操 【城東：4月開講】を受講した方 ★のびのび体操は、他の体操教室に参加が困難な方を対象としています。のびのび体操に申込される場合、他の体操教室に申込できません。</p>
抽 選 日	<p>平成28年7月6日（水） 午前9時30分～ 【会 場】 城東ふれあいセンター</p>
結果通知	<p>申し込みの際、お持ちいただいた『52円はがき』にて抽選結果の通知をいたします。また、抽選後準備ができ次第センター内にて結果を『受付番号』にて掲示いたします。 ◎抽選結果について電話でのお問い合わせはご遠慮ください。</p>

●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。

No.	講座名	日程	定員	教材費	内容
30	筋力アップ体操 ソフト火 小田島 史子先生	8月2日～10月18日 火曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無料	柔軟体操、ストレッチ体操等で筋力の向上を目指し脳を活性化させ介護予防・認知症予防につなげます。
31	筋力アップ体操 ハード木 相原 みどり先生	8月4日～10月20日 木曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無料	ソフト 普段運動されていない方 高齢者向け <運動強度> ★★☆☆☆
32	筋力アップ体操 ソフト金 平瀬 明治先生	8月5日～10月21日 金曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無料	ハード 普段運動されている方にお勧め <運動強度> ★★☆☆☆
33	筋力アップ体操 スーパー月 安藤 恵美先生	8月1日～10月24日 月曜日(全10回) 13:30～15:00	60名	無料	スーパー 更なる筋力向上を目指す方 <運動強度> ★★★★★ ※ソフト火・金は同内容です。 30～33の講座のうち申込できるのは1講座です。
34	らくらく体操 相原 みどり先生	8月6日～10月22日 土曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無料	体をほぐし、ゆるやかな動きを中心にストレッチやバランスのとれた体づくりを目指します。 <運動強度> ★★☆☆☆
35	ヨガ& ストレッチ 山田 順子先生	8月3日～10月19日 水曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無料	ストレッチを中心に筋力をほぐし、柔軟で軽快な体づくりをおこないます。 <重複講座> 深川・ゆったりヨガ <運動強度> ★★☆☆☆
36	中国体操 ベーシック 小川 カツ子先生	8月1日～10月24日 月曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無料	中国由来の基礎的な体操です。体に無理がないような強度で中国音楽に合わせて実践。 <運動強度> ★★☆☆☆
37	こつこつ体操 禰津 久子先生	8月4日～10月27日 木曜日(全10回) 13:30～15:00	60名	850円	足腰の弱い方や、寝たきり予防を目的に体力に自信のない方を対象としておこなう軽体操です。 <運動強度> ★☆☆☆☆
38	のびのび体操 城東ふれあいセンター職員 (介護予防運動指導員)	8月6日～11月12日 土曜日(全10回) 13:30～15:00	30名	無料	体力に自信のない方を対象に介護のいらぬ生活を目指すべくおこなう軽度な体操教室です。 <運動強度> ★☆☆☆☆

※健康講座の申込について

◎30～33：筋力アップ体操は、曜日・運動強度別の同内容です。

申込できるのはいずれか1講座です。

◎34：らくらく体操、35：ヨガ&ストレッチ、36：中国体操ベーシックは、申込できるのはいずれか1講座です。

◎37：こつこつ体操、38：のびのび体操は、他の体操教室に参加が困難な方を対象としています。他の体操教室に申込できません。

●自由参加教室

〈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
ゲートボール 江東区ゲート ボール協会	火・木曜日(全 80 回) 9:30~11:30 ※8 月は開講日なし	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	訓練機器の使用方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〉 訓練機器の使用方法を丁寧に説明し、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。

電話（3640-8651）または、事務室窓口までお申込ください。

●『こつこつ体操』のボール申込受付について

こつこつ体操では、内容の一部にボールを取り入れながら体操をおこないます。ボールをお持ちでない方は、受講決定後にボールを申込ください。

■受付日時：平成 28 年 7 月 7 日(木)～ 16 日(土)

※10日(日)の休館日を除く

午前9時～午後5時

【会場】城東ふれあいセンター

【ボール代】850円

ボール代を添えて上記期間内に申込をおこなってください。

※期間内に申込ができない場合には、事前にご連絡ください。

※電話での申込はできません。

●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 TEL:03-3640-8651