



城東ふれあい(老人福祉)センター

健康講座 受講案内



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30年3月1日(木)～3日(土) 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 ② 62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。 ◎すみませんが、お名前のあとに「様」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。
抽選・受講生の決定について	
抽選方法	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。 ※平成29年度開講の同講座(過去3回分)を受講していない方を優先し、抽選します。
抽 選 日	平成30年3月8日(木) 午前9時30分～ 【会 場】 城東ふれあいセンター
結果通知	申し込みの際、お持ちいただいた『62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。

講座申込時の注意点

講座の 期間変更	今年度から、健康講座は 6ヶ月 講座となります。 ※「楽しくやさしい！ハワイアンフラ」7月までの 4ヶ月 講座になります。
申込について	①の基本の体操講座（6講座）からは 1つ 選べます。 ②の特徴のある体操講座からは①含めて 最大で3つ 選べます。

『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 **30年 3月 14日(水)～ 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

【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。

★自由参加のクラス ご案内★

講座名	曜日	時間	運動強度	講師
パワーアップ体操	第2・4月	13:30-15:00	★★★★★	安藤恵美先生
JOYフル体操	第2・4木	10:00-11:30	★★★★☆	猪俣富士子先生
男の体操	第2・4木	15:00-16:00	★★★☆☆	
コリトレ体操	第1・3水	15:00-16:00	★★★★☆	木村清先生
ヨガピレッチ	第2・4水	15:00-16:00	★★★★☆	村上ヨシカ先生
レクダンス	第2・4月	15:30-16:30	★★★☆☆	黒崎秀子先生

〈運動強度の見方〉★の数が多いほど運動量が豊富です。



●お問合せ・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**



① 基本の体操講座（6講座の中から1講座申込ができます。）

講座名	日程	定員	費用	内容
はつらつ体操 ソフト火 小田島 史子先生	4月10日～9月11日 第2・4火曜日(全11回) 10:00～11:30(90分)	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。 <運動強度> ★★★★★
はつらつ体操 ソフト金 平瀬 明治先生	4月6日～9月7日 第1・3金曜日(全11回) 10:00～11:30(90分)	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> ★★★★★
はつらつ体操 ソフト土 (旧：らくらく体操) 相原 みどり先生	4月7日～9月15日 第1・3土曜日(全11回) 10:00～11:30(90分)	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> ★★★★★
★座位の体操				
こつこつ体操 禰津 久子先生	4月12日～9月13日 第2・4木曜日(全11回) 13:30～14:30(60分)	60名	850円 (ボールをお持ちでない方)	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> ★★★★★
のびのび体操 木村 清先生	4月14日～9月22日 第2・4土曜日(全11回) 13:30～14:30(60分)	50名	無料	体力に自信のない方を対象に介護のいない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> ★★★★★
New すわって体操 猪俣 富士子先生	4月5日～9月6日 第1・3木曜日(全11回) 10:00～11:00(60分)	60名	無料	体力に自信のない方を対象に、椅子に座っておこなう軽度な体操教室です。 <運動強度> ★★★★★

② 特徴のある体操講座（①を含めて最大で3講座申込できます。）

講座名	日程	定員	費用	内容
New 骨盤調整・足ほぐし 鈴木 江美先生	4月2日～9月3日 第1・3月曜日(全11回) 10:00～11:00(60分)	30名	無料	生活の質の向上を目指し、骨盤まわりと足の筋肉の痛み・こりをリリースします。 <運動強度> ★★★★★
中国体操ベーシック 高木 多美子先生	4月9日～9月10日 第2・4月曜日(全11回) 10:00～11:30(90分)	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> ★★★★★
楽しくやさしい！ ハワイアンフラ ワイラニ中山先生	4月2日～7月23日 第1・3月曜日(全8回) 13:30～14:30(60分)	30名	無料	光り輝く常夏ハワイの文化である“ハワイアンフラ”甘いリズムに乗せて“アロハ”（腰く愛する事）の心で楽しく踊ります。 <運動強度> ★★★★★

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	費用	内容
カローリング 伊藤 まゆみ先生	4月2日～9月3日 第1・3月曜日(全11回) 15:00～16:30(90分)	18名	無 料	ルールを覚えてゲームを楽しみましょう。頭を使って認知症予防・転倒予防に最適です。 <運動強度> ★★★☆
New リズムキック&パンチ 小田島 史子先生	4月3日～9月4日 第1・3火曜日(全11回) 10:00～11:00(60分)	40名	無 料	リズムに合わせて楽しくキックやパンチのエクササイズを行い、体力アップとストレス発散をしていきます。皆さんに合わせて無理なく進めていきます。 <運動強度> ★★★★★
New シニアチア®ダンス 日本シニアチア協会 講師	4月10日～9月11日 第2・4火曜日(全11回) 15:00～16:00(60分)	40名	無 料	レッスンとは簡単な動きからゆっくりしたペースで行います。ポンポンを持って、楽しみながら動くことで、代謝の向上や筋力の維持が期待でき、バランスのとれた体づくりを目指します。 <運動強度> ★★★★★
※スローエアロ 今村 晶子先生	4月4日～9月19日 第1・3水曜日(全11回) 10:00～11:30(90分)	50名	無 料	音楽に合わせて身体を動かします。1曲を振りつきで踊れるようにします。自然と笑顔がこぼれるエクササイズ。ココロもカラダものびやかにしてくれる運動です。 <運動強度> ★★★☆
New ※東京五輪音頭 2020 を踊ろう! 今村 晶子先生	4月11日～9月12日 第2・4水曜日(全11回) 10:00～11:00(60分)	40名	無 料	しっかりとストレッチをして準備運動をします。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて「東京五輪音頭 2020」の振りを覚えましょう。 <運動強度> ★★★☆
New シンテックス 禰津 久子先生	4月5日～9月6日 第1・3木曜日(全11回) 13:30～14:30(60分)	40名	無 料	手足の力みを手放しゆったりとした音楽に合わせてながら背骨や身体の中心から全身をしなやかに動かします。新感覚のリズミカルなボディワークです。 <運動強度> ★★★★★
New ソフトエアロ 平瀬 明治先生	4月13日～9月28日 第2・4金曜日(全11回) 10:00～11:00(60分)	40名	無 料	皆さんに安全なステップを取り入れていきます。ソフトなエアロビクスです。楽しく汗をかいて、リフレッシュしましょう! <運動強度> ★★★★★

※「スローエアロ」と「東京五輪音頭 2020」は同時に申込できません。(準備体操の内容が同じです。)

※講座の日程は変更になる場合がありますのでご了承ください。