



4月開講



城東ふれあいセンター

健康講座 受講案内



60歳以上の区内在住者でふれあいセンター登録者

対象者

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31年2月18日(月)～3月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。

☆☆受付期間は2週間あります☆☆

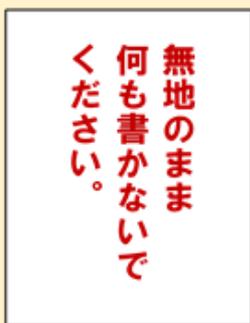
初日は混みますので、日程を考えてお申込みください。

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。)
- ◎申込の際、1講座につき1枚のハガキをご持参ください。



表



裏

＜ハガキの記入例＞

- 表面にご自身の住所・お名前をご記入ください。(消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。)
- お名前の後に「様」の記入ください。

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～平成30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31年3月7日(木)

午前10時00分～

【会場】 城東ふれあいセンター

抽選・受講生の決定について

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。

『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してください。

■受付日時：**平成31年3月15日（金）～17日（日）**

午前9時30分～午後4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。

※ 電話での手続きはできません。

⚠ 注意事項

①の基本の体操講座（5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。

※ 「**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。講座前半の準備体操の内容が同じです。

※ **代理申込はできません**。必ずご本人がお越しください。

※ 講座日程等について変更がある場合がございます。

※ ご都合によりキャンセルされる方は必ずセンターにご連絡ください。

※ 定員に満たない講座は、後日追加募集のご案内をいたします。

※ 3月15日（金）～**日程表**を配布します。

※健康講座に当選された方は、3月末に予定している体力測定が必須になります。



●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**

★新講座★

講座名	日程	定員	費用	内容
楽しく！ チアダンス <small>やはぎ</small> 矢作 美紀先生	4月1日～ 第1・3月曜日(全10回) 10:00～11:00(60分)	30名	無料	明るい音楽に合わせ、チアの動きを使って体を動かしていくクラスです！体が硬くても大丈夫！前半はしっかり体をほぐし、ストレッチをします。とても簡単な動きから始めていきましょう！ゴー！チアダンス！ <運動強度> ★★☆☆



① 基本の体操講座 (5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9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5日～ 第1・3金曜日(全11回) 10:00～11:30(90分)	60名	無料	<運動強度> ★★☆☆
はつらつ体操 ソフト土 相原 みどり先生	4月6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> ★★☆☆
グッド・コンディショニング 猪股 富士子先生	4月4日～ 第1・3木曜日(全11回) 10:00～11:30(90分)	60名	無料	体力に自信のない方を対象に、椅子を用いておこなう軽度な体操教室です。 <運動強度> ★★☆☆ ※椅子を用意しています
こつこつ体操 禰津 久子先生	4月11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> ★★☆☆ ※椅子を用意しています

<運動強度の見方> ★の数が多いほど運動量が豊富です。

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
和踊り 谷川 初江先生	4月12日～ 第2・4金曜日(全10回) 13:00～14:00(60分)	50名	無料	様々な民謡を簡単な和で踊ります。どなたでも参加できる初心者向けの教室です。着物・足袋ではなく、洋服・くつで踊ります。 <運動強度>★★★★☆
骨盤調整・足ほぐし 鈴木 江美先生	4月1日～ 第1・3月曜日(全11回) 13:30～14:30(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8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>★★★★☆
リズムキック& パンチ 小田島 史子先生	4月2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>★★★★☆
※スローエアロ 今村 晶子先生	4月3日～ 第1・3水曜日(全10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>★★★★☆
※東京五輪音頭 2020 を踊ろう！ 今村 晶子先生	4月10日～ 第2・4水曜日(全10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(スローエアロと同じ)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」の振りを覚えます。 <運動強度>★★★★☆
Sintex (シンテックス) 禰津 久子先生	4月4日～ 第1・3木曜日(全11回) 13:30～14:30(60分)	40名	無料	手足のか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>★★★★☆
ソフトエアロ 平瀬 明治先生	4月12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>★★★★☆
カローリング 伊藤 まゆみ先生	4月1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>★★★★☆

※「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。