

平成29年度 亀戸ふれあいセンター

春の講座
【4月開講】

体操講座受講申込案内

春の体操講座で身体を動かしてみませんか？

平成29年度4月より体操講座の一部が申し込み制になりました。

4月より開講する講座の募集をおこないます。

講座により難易度を分けていますので、ご自身の体力に合わせて講座をお選びください。



対象	区内在住で60歳以上の、ふれあいセンター登録者
	未登録の方・更新がお済みでない方は健康保険証・運転免許証等をご持参のうえ、登録・更新手続きをしてください。

① 申し込みについて

受付期間	【日時】 平成29年3月10日(金)～20日(月) 午前9時30分～午後4時
	【受付】 亀戸ふれあいセンター 事務所窓口
持ち物	入館票
ご注意 ⚠	● 運動強度をまたがったお申し込みはできません。
	● 運動強度【中】は一人2講座まで、 運動強度【弱】は一人1講座の申し込みとなります。
	● 体操講座にお申し込みされる方は、3月29日(水)、30日(木)に実施する 体力測定が必須 となります。

② 抽選について

決定方法	申込者多数の場合は抽選を行います。
抽選日	平成29年3月22日(水) 午後
	● 抽選結果は3月24日(金)より館内掲示及び電話問合せにて行います。

③ 受講決定者 手続きについて

手続き	● 講座に当選された方は日程表をお渡ししますので、初講日までにセンター受付までお越しください。
ご注意 ⚠	● 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。
	● 開催日時等について変更になる場合がありますのでご了承ください。

問合せ	亀戸ふれあいセンター（亀戸老人福祉センター） (指定管理者) 社会福祉法人 奉優会 江東区亀戸9-33-2-101 ☎ (5609) 8822
-----	---



募集講座案内

- ★ 体操の申し込み講座は全て半期制になります。
- ★ 開催日は変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ★ No. 1～3の講座は1人2講座まで、No. 4～5はどちらか1講座になります。
- ★ No. 1～3とNo. 4～5の運動強度が異なる講座の両方に申し込むことはできません。

《 半 期 申 込 講 座 》

No.	講座名	曜日	講師名	時間	運動強度	定員	内 容
1	新規 パワーアップ 体操	第1、3 月	亀井沢 渉	10:00 ～ 11:30	中	35	体力がついてきた、体力に自信があるという方を対象にした講座になります。 ミニボールやタオル等を使い、筋力の維持向上を目的とした運動をおこないます。
2	新規 元気アップ 体操	第1、3 木	岩崎 大貴	14:00 ～ 15:30	中	35	体力がついてきた、体力に自信があるという方を対象にした講座になります。 ストレッチやタオルを使った簡単な体操をおこない、日常の動作が楽になるような運動をおこないます。
3	名称変更 スリムアップ 体操	第1、3 金	川上 美加	10:00 ～ 11:30	中	35	体力がついてきた、体力に自信があるという方を対象にした講座になります。 ソフトエアロ、ウォーキング等をおこない楽しく身体を動かして持久力を高めていきます。 [スリム体操]から名称のみ変更になりました。
4	新規 のびのび体操	第2、4 水	木村 清	10:00 ～ 11:30	弱	35	体力に少し自信がない方やこれから運動を始めたい方を対象にした講座になります。 立位や座位、側臥位などで筋力と関節を緩めて、姿勢保持や痛みの軽減になるような運動をおこないます。
5	新規 おたっしゃ 体操	第2、4 木	市川 友紀子	13:30 ～ 14:45	弱	30	体力に少し自信がない方やこれから運動を始めたい方を対象にした講座になります。 コーディネーション(身体を巧みに動かす神経系の能力を高める)運動をおこない、心や身体を元気にします。