

令和5年度 健康生活応援事業 受講生募集案内

講座	やさしいヨガ		からだほぐし体操		フラダンス
教室	1階 大広間		1階 大広間		1階 多目的室
定員	16名	16名	12名	12名	40名
曜日 時間	第1・3 <b>1部</b> 火 13時～13時50分	第1・3 <b>2部</b> 火 14時05分～14時55分	第1・3 <b>1部</b> 土 13時～13時50分	第1・3 <b>2部</b> 土 14時05分～14時55分	第2・4 水 13時30分～14時20分
講師名	くほ えみ 久保 恵美		くほ えみ 久保 恵美		さきかわ しほ 笹川 志穂
備考 (用具)	<p><b>※イスヨガ講座を受講される方は重複して受講できません、ご注意ください。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガマット(幅900×奥行600×高さ6mm)</li> <li>または、バスタオル</li> <li>・動きやすい服装 ・フェイスタオル(2、3枚)</li> <li>・水分補給用の飲み物</li> <li>・筆記用具(鉛筆など)</li> </ul>		<p>※テニスボールを使ってからだをほぐす体操です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・硬式テニスボール(2個)※100均は不可です。</li> <li>・動きやすい服装 ・フェイスタオル(2、3枚)</li> <li>・水分補給用の飲み物</li> <li>・筆記用具(鉛筆など)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きやすい服装</li> <li>・動きやすい運動靴</li> <li>・水分補給用の飲み物</li> <li>・筆記用具(鉛筆など)</li> <li>・靴下カバーなど(冬期間)</li> </ul>
受講期間	令和5年4月～令和5年9月までの半年間です		令和5年4月～令和5年9月までの半年間です		令和5年4月～令和6年3月
対象者	市内に居住する満60才以上の方(令和5年4月1日現在)				
申込要領	<p><b>※申し込みは、先着順となります。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・原則、ご本人が直接来館して所定の用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。</li> <li>なお、老人福祉センター利用登録証又は年齢、住所を証明できるものをお持ちください。</li> <li>・全教室とも初心者を対象としたカリキュラムです。</li> </ul>				
申込期間	☆ 令和5年3月9日(木)より申し込み開始、定員に達し次第終了となります。(午前9時～午後5時)				
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・申し込みされた方には、初回の教室日時等の説明プリントを配付いたします。</li> <li>・申込者が定員に満たない場合は、開講しないこともありますので、あらかじめご了承ください。</li> </ul>				