# 平成２９年度 体操講座（後期）受講生 募集

※ 日程の期間は全て、日曜日・祝日を除きます。

【手続き日程】

| | | |
|---|---|---|
| 申し込み期間 | ８月１４日（月） ～ ９月　８日（金） | 申込み用紙を受付に提出してください。（電話不可） |
| 当選者掲示 | ９月１３日（水）～　９月２２日（金） | 場所：名楽福祉会館 |
| 受講手続期間 | | 当選者に受講決定通知をお渡しします。 |
| 受講開始 | １０月～ | 半年間頑張りましょう！！ |

１　申込資格

名古屋市在住で、全期間を受講できる 60 歳以上の方

２　受講までの流れ

①「趣味講座申込書」に必要事項を記入の上、指定の期間に名楽福祉会館受付で、福祉会館利用証を提示の上、お申込みください。

②　応募数が定員を超えた講座については抽選となります。
なお、抽選の場合、①体操新規受講者、②平成２７年度、平成２８年度及び平成２９年度前期に体操講座を受講していない方の順で抽選します。

③　抽選の結果を、上記の期間で福祉会館内に掲示しますので、各自ご確認の上、必ず期間内に受付で受講手続をしてください。受講が決定した方には受講決定通知をお渡します。

※　１０月末までに欠員が生じた場合は、補欠の方に連絡いたします。

３　注意事項

①　申込みの際は必ず福祉会館利用証を提示してください。
利用証の提示がない場合、申込みはできません。
郵送・FAX・代理人による申込みはできません。

②　申込みいただける体操講座は、ひとり１講座です。

③　抽選結果の電話でのお問い合わせにはお応えできません。

＜申込み・問合せ＞
名古屋市名楽福祉会館　担当：廣田
電話：052-481-8588

# 平成２９年度 名楽福祉会館体操講座（後期） 一覧

| 講　座 | 定員 | 実施日・時間 | 講　　師 |
|---|---|---|---|
| ① 健康体操 | 30 | 毎月第２・４水曜日<br>14：00～15：20 | いづみニコニコ体操会<br>安田　いづみ先生他 |
| ② やさしい健康体操 | 30 | 毎月第１・３木曜日<br>14：00～15：20 | |
| ③ やさしいゆったり体操 | 30 | 毎月第１・３月曜日<br>10：00～11：20 | |

**※　趣味講座とは別でお申し込みいただけます。**

**内　容**

**①　健康体操**

**立ったままの体操と、畳上で深くリラックスすることの心地よさを実感します。硬くなった筋肉・関節をやさしくストレッチして血流の改善を図ります。**

**②　やさしい健康体操**

**イスに座って行う体操を中心に、体と息と心を気持ちよく整えます。日常生活の中でも取り入れることができる、筋力アップを行い、正しい姿勢を習慣づけましょう。**

**③　やさしいゆったり体操**

**イスに座って骨・筋肉・関節の機能の衰えを予防する運動を、自分のペースで無理なく行います。**
**また、誰でも楽しくできる認知症予防体操も取り入れます。**

**ハード差**

**健康体操　＞やさしい健康体操　＞やさしいゆったり体操**

**きつめ？　　ややきつめ　　ゆったり、まったり**