

平成30年度 名楽福社会館体操講座（前期）受講生 募集

※ 日程の期間は全て、日曜日・祝日を除きます。

| | | |
|--------|--------------------|--------------------|
| 申し込み期間 | 1月22日（月）～ 2月16日（金） | 申込み用紙を受付に提出してください。 |
| 当選者掲示 | 2月21日（水）～ 3月16日（金） | 場所：名楽福社会館 |
| 受講手続期間 | 2月21日（水）～ 3月16日（金） | 当選者に受講決定通知をお渡しします。 |
| 受講開始 | 4月～9月（10回コース） | 半年間頑張りましょう！！ |

【手続き日程】

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 「体操講座申込書」に必要事項を記入の上、指定の期間に名楽福社会館受付で、福社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28年度以降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、上記の期間で福社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します。

3 注意事項

- ① 申込みの際は必ず福社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>

名古屋市名楽福社会館 担当：廣田

電話：052-481-8588

平成30年度 名楽福祉社会館体操講座（前期）一覧
（4月～9月 10回コース）

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

※ 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。

※ 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。

※ 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、まったく