## 令和7年度 下半期趣味講座募集 特大号

募集期間

7/17 (木) ~8/28 (木) まで

当選発表: 9/1 (月)~9/30 (火)館内掲示

申込方法

・専用の申込用紙にて窓口で受付(用紙は窓口に用意しております) 用紙に「氏名・ふりがな・性別・電話番号・希望講座」を ご記入の上、お申込ください。

八ガキや申込用紙を郵送・FAXしていただいても受け付けます。 (下記「八ガキ申込記入例」参照)※FAXの場合も同内容

- ※FAXの場合は会館へ受信確認されることをおすすめいたします。
- ・お申込みいただけるのは**1講座のみ**です。
- ※筋力アップ体操は講師都合により曜日変更しています。ご注意下さい

当選発

表

電話でのお申込や、当選結果の確認はできませんのでご了承ください。 定員を超えた講座は抽選を行い、館内に当選者と補欠員者を10名まで 掲示します。

当選者は窓口で日程表をお受け取りください。

ハガキ申込 記入例

F.

468-0055

大白福祉会館 あて池場5丁目 1801番地 1801番地

① ふりがな 氏名 、性別

② 〒 住所 電話番号



- ③ 例 21 太極拳
- ※希望講座の番号と 講座名をご記入ください

締切 8/28(木)必着

※お問い合わせは 天白福祉会館 052-802-2351 まで

半年講座(节和/年10月~节和8年3月まで)			
講座名	開催曜日・時間		
16 リフレッシュヨガ	第1・3(火)10:00~11:30	25名	
⑪ 代謝アップヨガ	第2・4(木)10:00~12:00	25名	
⑱ やさしい健康体操	第1・3(木)10:00~12:00	40名	
⑲ 筋カアップ体操	第2・4(土)13:30~15:00	40名	
② リズム体操	第1・3(土)10:00~11:30	45名	
② 太極拳	第2・4(水)10:00~11:30	40名	

## 講座内容

	講座名	講師名	内容
	⑥リフレッシュヨガ	鎌田麻理子	呼吸で体の中をあたためてから、ゆっくり全身を使う動きまで行います。身体の調子を整え、心の バランスをとり、無理なくのびのび動くシニアのための構成で行います。体が固い方、肩や腰の辛 さがある方、ヨガは初めての方大歓迎です。
下期講座	<b>⑰代謝アップヨガ</b>	芳賀恵	ヨガの深い呼吸とポーズを組み合わせて行うことで、心身が緩み巡りや代謝が高まります。気持ちよく呼吸をし、微笑み、伸び伸びと全身を動かし、失いやすい筋力、柔軟性、バランス力を取り戻しましょう!柔軟性を上げたい、体力をつけたい、ヨガを体験してみたい方にお勧めです。
	<b>⑱やさしい健康体操</b>	大村和弘	この体操は高齢者の健康増進を目的に健康な方から心身に不調がある方まで体力に合わせて参加できる健康体操です。講師と共に体の各部位から全身の運動を行います。簡単な動きで初めての方も無理なくできます。体操の前に健康に関する話やセルフチェックで健康意識を高めます。
	⑲筋力アップ体操	柴田龍治	筋力を付けることは、体力アップ以外にも腰痛や膝の痛みなどの予防効果も期待できます。
	20リズム体操	あい・愛マインド	軽快なリズムで簡単なステップを動きながら全身を動かしていきましょう!リズム体操はセロトニン(幸せホルモン)を増やします。軽やかに動いて身体も心も健康に!
	②太極拳	杉山れい子	太極拳は中国の武術の形が元になった健康法で転倒の予防に効果があると言われています。 (楊名時太極拳ではありません)

## <注意事項>

- ▶受講辞退について
  - 受講決定後ご事情により辞退される場合は、速やかにご連絡ください。
- ▶補欠の方の受講決定について
  - 当選者に辞退が出ましたら電話にて受講決定のご連絡をいたします。
- ▶ご当選の権利について
  - ご当選の権利は、ご当選者ご本人のものとなり、ご家族、ご友人への譲渡はできません。

## 〈講座で必要な用具・持ち物〉

- ※物価高騰の為用具等の価格は変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※用具をお持ちの方は購入の必要はありません。
- ※水分補給用の飲物は各自ご用意いただき、動きやすい服装でご参加ください。

	講座名	教材費・用具(★は全員)	持ち物
半	⑯リフレッシュヨガ	ヨガマット 2,500円前後	ヨガマット(会館より貸出可) フェイスタオル
年	⑪代謝アップヨガ	ヨガマット 2,500円前後 ★ヨガブロック 700円前後	ヨガマット(会館より貸出可) ヨガブロック・タオル バスタオルやブランケット(必要な方)
講	18やさしい健康体操	なし	滑りにくい靴下、タオル
	9筋カアップ体操	なし	タオル、ハンカチ
座	20リズム体操	なし	タオル 滑り止め付靴下(可能ならば)
	②太極拳	なし	5本指ソックス(可能ならば)

天白福祉会館 たすけあい名古屋・てんぱくプレーパークの会・名古屋市天白区社会福祉協議会コンソーシアム

**住所** 〒468-0055 名古屋市天白区池場5丁目1801番地

電話 802-2351 FAX 806-3327

開館時間 月~土 8:45~17:00

休館日 日・祝日・年末年始

入浴 入替制 月・水・金 男性 / 火・木・土 女性 HPはこちらから

時間 13:15~14:15 / 休み 毎月5日・15日 祝日 年末年始



☆ホームページ☆ **天白福祉会館** で検索

https://tenpaku-fukushi.jp/