



# 1月開講



城東ふれあいセンター



## 【健康講座】受講案内

★★冬の定期講座は1月～3月の3ヶ月講座となります★★

**60歳以上の区内在住者でふれあいセンター登録者**

対象者

未登録の方は、**健康保険証・運転免許証**等をご持参の上、登録手続きをおこなってください。

◎最後まで継続して受講する意欲のある方が対象です。  
(受講決定後のキャンセルはできません)

### 申込について

受付期間

令和**3**年**11**月**25**日(木)～**12**月**2**日(木)

午前9時00分～午後5時00分

**来館もしくはお電話でお申込ください。**

※ハガキでの申込はできません。

※代理申込はできません。

### 当選連絡について

当選発表

令和**3**年**12**月**9**日(木)～

※**当選者のみに電話で連絡します。**

※**館内に当選者の登録番号を掲示します。**

※**ホームページに当選者一覧を掲載します。**

抽選

申込者多数により各講座の定員を超えた場合には、抽選をおこない受講生を決定いたします。

結果通知

抽選結果は当選者の方に**お電話**でお知らせします。

当選者リストを**館内掲示**、**ホームページ**に掲載させていただきます。

### 手続きについて

手続き

令和**3**年**12**月**20**日(月)～

午前9時00分～午後5時00分

【場 所】城東ふれあいセンター窓口

※**日程表を配布します。**



## ①基本の体操講座（4講座の中から1講座申込ができます。）

✓	講座名	日程	定員	費用	内容
	C1 体と心と脳の 元気体操（火） 小田島 史子先生	1月11日～ 第2・4火曜日(全5回) 午前10:00～ 11:30(90分)	23名	無料	柔軟体操、ストレッチ体操等で筋力の向上を目指し脳を活性化させ介護予防・認知症予防につなげます。 <b>&lt;運動強度&gt; ★★★☆</b>
	C2 体と心と脳の 元気体操（金） 平瀬 明治先生	1月21日～ 第1・3金曜日(全5回) 午前10:00～ 11:30(90分)	23名	無料	
	C3 体と心と脳の 元気体操（土） 相原 みどり先生	1月 8日～ 第2・4土曜日(全5回) 午前10:00～ 11:30(90分)	23名	無料	体をほぐし、ゆるやかな動きを中心にストレッチやバランスのとれた体づくりを目指します。 <b>&lt;運動強度&gt; ★★★☆</b>
	C4 楽々チエア体操 禰津 久子先生	1月13日～ 第2・4木曜日(全5回) 午後1:30～ 2:30(60分)	23名	無料	足腰の弱い方や、寝たきり予防を目的に体力に自信のない方を対象としておこなう軽体操です。 <b>&lt;運動強度&gt; ★★★☆</b> ※椅子を用意しています

↑ ご応募いただいた講座のチェック欄としてご利用いただけます。

**【運動強度の見方】★の数が多いほど運動量が豊富です。**

## ②特徴のある体操講座（①を含めて最大で3講座申込できます。）

✓	講座名	日程	定員	費用	内容
	C5 楽しく！ チアダンス 矢作 美紀先生	1月17日～ 第1・3月曜日(全5回) 午前10:00～ 11:00(60分)	23名	無料	明るい音楽に合わせ、チアの動きを使って体を動かしていくクラスです！体が硬くても大丈夫！前半はしっかり体をほぐし、ストレッチをします。とても簡単な動きから始めていきましょう！ゴー！チアダンス！ <b>&lt;運動強度&gt; ★★★☆</b>
	C6 和踊り 谷川 初江先生	1月14日～ 第2・4金曜日(全4回) 午後1:00～ 2:00(60分)	23名	無料	様々な民謡を簡単な和で踊ります。どなたでも参加できる初心者向けの教室です。着物・足袋ではなく、洋服・くつで踊ります。 <b>&lt;運動強度&gt; ★★★☆</b>
	C7 男の体操 楠美 理佳先生	1月13日～ 第2・4木曜日(全5回) 午後3:00～ 4:00(60分)	23名	無料	男性のための体操、脳トレ、筋力アップを目指します。 <b>&lt;運動強度&gt; ★★★☆</b>

↑ ご応募いただいた講座のチェック欄としてご利用いただけます。

**【運動強度の見方】★の数が多いほど運動量が豊富です。**

## ②特徴のある体操講座（①を含めて最大で3講座申込できます。）

✓		講座名	日程	定員	費用	内容
	C8	楽しくズンバ 塩田 珠希先生	1月17日～ 第1・3月曜日(全6回) 午後1:00～ 2:00(60分)	23名	無料	前半はストレッチ&エクササイズ、後半はリズム運動の時間です。毎回流れる音楽にも耳を澄ませて、リフレッシュしてくださいね。※立位体操となります。 <b>&lt;運動強度&gt;★★★★☆</b>
	C9	ゆっくり中国の音楽体操 高木 多美子先生	1月24日～ 第2・4月曜日(全5回) 午前10:00～ 11:30(90分)	23名	無料	中国由来の基礎的な体操です。体に無理がないような強度で中国音楽に合わせて実践。 <b>&lt;運動強度&gt;★★★★☆</b>
	C10	リズムキック&パンチ 小田島 史子先生	1月18日～ 第1・3火曜日(全5回) 午前10:00～ 11:00(60分)	23名	無料	リズムに合わせて楽しくキックやパンチのエクササイズを行い、体力アップとストレス発散をしていきます。皆さんに合わせて無理なく進めていきます。 <b>&lt;運動強度&gt;★★★★☆</b>
	C11	※1スローエアロ① 今村 晶子先生	1月 5日～ 第1・3水曜日(全5回) 午前10:00～ 11:30(90分)	23名	無料	音楽に合わせて身体を動かします。1曲を振りつきで踊れるようにします。自然と笑顔がこぼれるエクササイズ。ココロもカラダものびやかにしてくれる運動です。 <b>&lt;運動強度&gt;★★★★☆</b>
	C12	※1スローエアロ② 今村 晶子先生	1月12日～ 第2・4水曜日(全5回) 午前10:00～ 11:30(90分)	23名	無料	音楽に合わせて身体を動かします。1曲を振りつきで踊れるようにします。自然と笑顔がこぼれるエクササイズ。ココロもカラダものびやかにしてくれる運動です。 <b>&lt;運動強度&gt;★★★★☆</b>
	C13	10歳若返る背骨エクササイズ 禰津 久子先生	1月 6日～ 第1・3木曜日(全6回) 午後1:30～ 2:30(60分)	23名	無料	手足の力みを手放しゆったりとした音楽に合わせてながら背骨や身体 <small>の中心から全身</small> をしなやかに動かします。新感覚のリズミカルなボディワークです。 <b>&lt;運動強度&gt;★★★★☆</b>
	C14	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	1月14日～ 第2・4金曜日(全5回) 午前10:00～ 11:00(60分)	23名	無料	皆さんに安全なステップを取り入れていきます。ソフトなエアロビクスです。楽しく汗をかいて、リフレッシュしましょう！ <b>&lt;運動強度&gt;★★★★☆</b>
	C15	enjoy! 脳活 本多 慶吉先生	1月 8日～ 土曜日(全11回) 午後3:00～ 4:30(90分) ※初回と最終回はテストのみで1:30からです。	20名	無料	<b>初回と最終回に認知度テストを行います。</b> イスとボールを使って体幹を鍛えたり、脳トレをして脳活しましょう！！ <b>&lt;運動強度&gt;★★☆☆☆</b> ※椅子を用意しています
	C16	カロリーリング 伊藤 まゆみ先生	1月17日～ 第1・3月曜日(全5回) 午後3:00～ 4:30(90分)	18名	無料	ルールを覚えてゲームを楽しみましょう。頭を使って認知症予防・転倒予防に最適です。 <b>&lt;運動強度&gt;★★☆☆☆</b>

↑ ご応募いただいた講座のチェック欄としてご利用いただけます。

【運動強度の見方】★の数が多いほど運動量が豊富です。

※1：同時には申込出来ません。



## 注意事項

- ①の基本の体操講座（4講座）からは**1つ**選べます。  
 ②の特徴のある体操講座からは①含めて**最大で3つ**選べます。

- ※<sub>1</sub>「**スローエアロ①**」と「**スローエアロ②**」は同時に申込出来ません。  
講座内容は同じです。
- ※ **代理申込は出来ません**。必ずご本人がお越してください。
- ※ 講座日程等について変更がある場合がございます。
- ※ 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。
- ※ 定員に満たない講座は、後日追加募集のご案内をいたします。
- ※ 12月20日（月）から日程表を配布します。

**注）健康講座に1つでも当選されると月のお便りで募集する単発体操講座には申込出来ませんのでご注意ください。**

**注）単発体操講座の「追加募集」は健康講座受講者も申込みが可能となります。**



● **お問合せ・お申込先**  
 城東ふれあいセンター  
 （城東老人福祉センター）

江東区北砂4-20-12  
 ☎ 3640-8651

**都バス：**【両28・亀29・秋26】錦糸町・亀戸・秋葉原～葛西橋方面行き→「北砂4丁目」下車  
 【亀21・亀23】東陽町駅前・江東高齢者医療センター～亀戸駅前行き→「亀高橋」下車