

令和5年度 趣味講座・体操講座受講生募集

【趣味・体操講座】(敬称略)

	講座	日程	時間	講師	定員
文化系	コーラス(通年)	第2・4(火)	10:30~12:00	神谷 佳代子	25名
	民謡(通年)	第2・4(木)	13:30~15:00	川崎 瀧和歌穂	25名
	詩吟(通年)	第2・4(月)	13:00~14:30	日置 彩峰	25名
	書道(通年)	第1・3(火)	13:30~14:50	小塚 弘子	25名
	おどり(通年)	第2・4(金)	13:00~15:00	加藤 豊城花	15名
	フラダンス(通年)	第2・4(木)	10:30~12:00	(株) 帯三京	15名
	生け花(通年)	第1・3(金)	13:30~14:20	松月堂古流 富田 紗和園	各 25名
第1・3(金)		14:20~15:10			
体操系	ヨガ(前期)	第1・3(金)	10:00~11:30	池戸 ゆり佳	15名
	健康体操(前期)	第2・4(水)	14:00~15:20	いづみニコニコ体操会	15名
	やさしい体操(前期)	第1・3(木)	14:00~15:20		15名
	ゆったり体操(前期)	第1・3(月)	10:00~11:20		15名

※ お申込み講座は、「文化系・体操系」各1講座 合計2講座まで。

(重複は、無効になります)

※ ヨガ講座と体操講座は前期(4月~9月)の実施となります。

※ 生け花講座のみ年間18,900円(1回900円×21回分)

☆その他の講座の道具及び教材費等は、自己負担となります

【手続きについて】

申し込み期間	令和5年1月11日(水)~1月31日(火)	受付窓口又はハガキ(消印有効)。
申込結果通知	令和5年2月20日(月)~順次発送	館内貼り出しor 掲示・当選者へハガキでお知らせ。
受講開始	令和5年4月~半年間又は、1年間	さあ、頑張りましょう!!

1 申込資格

- ・名古屋市在住の、60歳以上の方
- ・各講座の実施期間を通して受講ができる方

2 受講までの流れ

- ① 来館受付または、官製はがきに必要事項を記入し、申込期限までに申込。
- ② また応募者数が定員を超えた講座については抽選となります。
なお、定員超過の場合、優先順位は(A)その講座を初めて申込の方、(B)令和4年度に同一講座を受講していない方、次に(C)令和4年度に同一講座を受講した方の順とします。
- ③ 申込結果については、当選者のみに令和5年2月20日以降、2月末日までに郵送にてお知らせします。
(当選通知書を受け取られましたら速やかに来館して頂き、利用証の確認と受講手続きを済ませてください)
- ④ 申込をキャンセルされる場合は速やかにご連絡ください。

3 注意事項

- ・ 当選され利用証をお持ちでない方・期限切れ等ありましたら来館し、利用証を作成・更新してください。
(作成・更新の際、健康保険書・敬老手帳等、本人確認できる公的書類をお持ちください)
- ・ 電話・FAX・代理人による申込みはできません。
- ・ 抽選結果について電話でのお問い合わせにはお応えできません。
- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、講座が中止となる場合等がありますので、あらかじめご了承ください。

【はがきの書き方】

- ・ 宛先 (おもて)

〒453-0024

名古屋市中村区名楽町 4-7-18

名楽福社会館 宛

- ・ ウラ面 (必須)

- ① 氏名 (フリガナ)
- ② 申し込む講座名
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号

<問合せ>

名古屋市名楽福社会館

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町 4-7-18

中村保健センター等複合施設1階

電話：481-8588 FAX：461-5667

名楽福社会館は社会福祉法人名古屋市中村区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

体操・ヨガ講座の基本内容

講座名	講座内容	姿勢	難易度
健康体操	呼吸法、リズム運動、筋肉アップで健康維持とリラクゼーションで自律神経を整えます。	座位と立位	2

講座名	講座内容	姿勢	難易度
やさしい体操 (フレイル予防)	「骨・筋肉・関節」を適度に動かし、良い姿勢を保つ力、歩く力、立ち上がる力を養ってゆきます。 「お口と顔の体操」も行います。	座位と立位	1

講座名	講座内容	姿勢	難易度
ゆったり体操	衰えた筋肉を徐々にほぐし、伸ばす事で新陳代謝を上げ全身をリフレッシュしていきます。	座位	1

講座名	講座内容	姿勢	難易度
ヨガ	「心身の健康回復・癒し・ストレス軽減」など、実践することでさまざまなメリットを得ることができます。	座位と立位	2

※会館からのお願い

どの体操系講座を受講されても、周りの人や講師に無理して合わせる事なく自分自身の体調に合わせて行ってください。