

令和6年度 名楽福社会館（後期）講座受講生募集

募集講座一覧

講座		定員	実施日・時間	講師	材料費等
ヨガ	ヨガ（後期）	23	毎月第1・3金曜日 10:00~11:30	池戸 ゆり佳 先生	なし
体操	健康体操（後期）	23	毎月第2・4水曜日 14:00~15:30	いづみニコニコ 体操会 安田 いづみ 先生	なし
	やさしい体操（後期）	23	毎月第1・3木曜日 14:00~15:30		なし
	ゆったり体操（後期）	23	毎月第1・3月曜日 10:00~11:30		なし

※ 2つ以上の申し込みはできません。（両方とも落選となります。）

※ 祝日・年末年始は休講となります。

申し込み期間	令和6年8月1日(木)~8月31日(土)	当館設置の申込用紙に記入し提出。
申込結果通知	令和6年9月13日(金)~9月30日までに、受講手続き。	当選者名を館内に掲示します。当選者は、受講手続きをしてください。
受講開始	令和6年10月~令和7年3月まで	さあ、頑張りましょう!!

※いずれか1つ、希望の講座をお申込みください。

【手続きについて】

1 申込資格

- ・名古屋市在住の、60歳以上の方
- ・福社会館利用証をお持ちの方
- ・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 来館し申込用紙に必要事項を記入し、申込期限までに申込をしてください。
- ② 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。
定員超過の場合、令和6年度体操系（前期）同一講座を受講していない方が優先となります。
- ③ 抽選結果については、当選者名を館内に掲示します。
- ④ 当選されましたら、速やかに受講手続きをお願いします。（利用証必要）

3 注意事項

- ① お申し込みの際は必ず福祉会館利用証が必要です。お持ちでない方は、福祉会館にて利用証を作成してください（健康保険証・敬老手帳等、本人確認できる公的書類をご持参ください）。
- ② 電話・FAX・手紙・代理人による申込みはできません。
- ③ お申し込みいただける講座は、ひとり1講座です。
- ④ 当選結果は当館にて掲示します。
電話でのお問い合わせにはお応えできません。
- ⑤ 館行事や工事及び天候・感染症によるやむ負えない理由により、休館・休講となる場合がありますので、予めご承知おき下さい。
- ⑥ 郵送での申込及び当選者へのお知らせを中止としました。
お手数料をおかけしますが、利用証をお持ちの上、当館までお越しください。

<問合せ>

名古屋市名楽福祉会館

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町 4-7-18

電話：481-8588 FAX：461-5667

名楽福祉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。

各種体操・ヨガ講座の基本内容

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

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

※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ご参加ください。