令和７年度 定員制健康教室　後期講座　受講生募集案内

	季節のヨガ① （旧やさしいヨガ①）	季節のヨガ② （旧やさしいヨガ②）	からだほぐし体操 ①	からだほぐし体操 ②	背骨コンディショニング①	背骨コンディショニング②	中医養生ヨガ
定　員	16名	16名	12名	12名	16名	16名	20名
曜　日	第1・3　木曜日		第1・3　土曜日		第2・4　月曜日		第1・2・3　金曜日
時　間	10時00分 ～ 10時50分	11時05分 ～ 11時55分	10時00分 ～ 10時50分	11時05分 ～ 11時55分	9時50分 ～ 10時50分	11時00分 ～ 12時00分	10時00分 ～ 11時30分
講師名	久保　恵美 先生		久保　恵美　先生		三好　まり子　先生		石垣　育子 先生
備 考 （用意するもの）	以前のやさしいヨガから名称が変わります。季節に応じた様々なヨガを通じて心身の健康増進を図ります。 【持ち物】 ・ヨガマット(幅1800*奥行600*高さ6mm)またはバスタオル ・動きやすい服装 ・フェイスタオル（2、3枚） ・水分補給用の飲み物		テニスボールを使って体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分の体の状態に気づき体の調子を整える体操です。 【持ち物】 ・ヨガマットまたはバスタオル ・硬式テニスボール2個（100均の物は不可） ・動きやすい服装 ・フェイスタオル（2、3枚） ・水分補給用の飲み物		背骨のゆがみを整え、腰痛や肩こり関節痛など、全身の不調を根本から改善する体操です。 【持ち物】 ・ヨガマットまたはバスタオル ・タオル（長さ約75cm以上のもの） ・動きやすい服装 ・フェイスタオル（汗拭き用） ・水分補給用の飲み物 ※現在、外傷や骨折のある方は安全面から参加することができません。		体の中に流れている気を巡らせ、身体を整えていくヨガです。 【持ち物】 ・ヨガマット（幅1800*奥行600㎜）、またはバスタオル ・動きやすい服装 ・フェイスタオル（汗拭き用） ・水分補給用の飲み物
受講期間	令和7年10月～令和8年3月　（半年間）						
対象者	市内に居住する満60才以上の方（令和7年9月30日現在で満60歳以上の方）						
申込要領	・　原則、ご本人が直接来館して所定の用紙に必要事項をご記入の上、お申し込みください。 なお、老人福祉センター利用登録証又は年齢、住所を証明できるものをお持ちください。 ・　全教室とも初心者を対象としたカリキュラムです。 ・　今年度前期に上記講座を受講している方は、申込みはできますが優先順位が下がります。 （今年度前期に「やさしいヨガ」を受講した方が「季節のヨガ」に申し込む場合は優先順位が下がります） ・　「季節のヨガ①②」・「中医養生ヨガ」はいずれか１講座のみ申し込むことができます。 ・　現在イスヨガABCDのいずれかを受講している方は、「季節のヨガ①②」と「中医養生ヨガ」に申込むことはできません。						
申込期間	☆ 令和7年8月18日（月）～8月30日（土）　午前9時～午後5時						
抽選発表	☆ 令和7年9月4日（木）　13時30分～　1階ロビー　（　電話でのお問合わせは9月5日（金）以降にお願いします　）						
注意事項	・　抽選結果は通知しませんので、館内に掲示する当選発表で確認してください。 ・　当選された方は、9月24日（水）までに、受講手続きをしてください。初回の教室日時等の説明プリントを配布いたします。						