徳島市沖浜　ふれあい健康館　季刊誌

第33号
2014
春号

COMMUNICATION MAGAZINE

ふれあい通信

講座案内

受講生募集

ふれあい健康館

（徳島市生涯福祉センター）

〒770-8053　徳島市沖浜東2丁目16番地
TEL.088−657−0190
FAX.088−657−0189
http://fureken.com

交　通

徳島市営バス（徳島駅前３番のりば）　「ふれあい健康館行き」終点下車
「南部循環バス（左回り）」
徳 島 バ ス（徳島駅前５番のりば）　バイパス経由小松島方面行き「文理大西口」下車
※当館にお越しの際は、できるだけバスをご利用ください。

駐車場料金

- 基本料金…1時間を超え3時間まで／1台100円（1時間まで無料）
- 超過料金…基本料金を超え1時間までごと／1台100円
- 駐車台数／200台

受講申込のご案内

受講申込締切日

◎コミュニティカレッジ：H26年3月10日（月曜）必着
◎生涯学習短期特別講座の申し込み締め切り日は、開催日の10日前です。
◎ 運 動 指 導 コ ー ス：申込受付期間　H26年4月1日(火)～4月10日(木) 必着
※締め切り日以降でも定員に満たないコース･講座については、申し込みを受け付けします。
〔空き講座状況は、お問い合わせください。〕

受講できる方

市内にお住まいの方、市内に通勤･通学されている方で18歳以上の方なら、どなたでも受講できます。
※「ゆっくり水泳《シニア》」、「からだスッキリ体操」「60代からはじめる体力つくり」「健脚回復と転倒予防」は概ね60歳以上の方対象。
※ジュニア講座についてはP9をご覧ください。

申込方法

はがき（はがき1枚につき1人1コース／講座）に住所、名前（ふりがな）、性別、生年月日、希望のコース・講座名（曜日･時間）、電話番号をご記入ください。
（運動指導コース申込者で過去に受講経験のある方は、利用者証№をご記入ください。）
また、インターネットによる申し込みフォームは、ふれあい健康館ホームページの「講座案内」及び、徳島市ホームページの「電子申請」からご利用いただけます。
（ふれあい健康館ホームページ：http://fureken.com）
（徳島市ホームページ：http://www.city.tokushima.tokushima.jp/）

ーお申し込みはがき記入例ー

（表面）

770-8053
徳島市沖浜東二丁目十六番地
ふれあい健康館

（裏面）

コース･講座申し込み
●コース・講座名
●曜日
●開始時間
あなたの
●〒番号・住所
●氏名（ふりがな）
●性別
●生年月日
●電話番号

申 込 先

〒770-8053　徳島市沖浜東2丁目16　ふれあい健康館

受講生の決定

申し込みが定員を超えたときは、抽選により受講生を決定いたします。なお、開講までにキャンセルがあったときは、抽選にもれた方に順次連絡させていただきます。

結果の通知

申し込みされた方全員に結果を通知します。
※生涯学習短期講座は、締め切り日以降にハガキにて通知します。

受講の手続き

【運動指導コース】
受講決定通知書をご持参の上、ふれあい健康館1階屋内運動室受付に申し込み入金手続きにお越しください。
（受付時間／月～土曜日：10:00～19:00、日曜日：10:00～16:00）
※詳細は、決定通知書でお知らせします。
【コミュニティカレッジ・生涯学習短期特別講座】
受講決定通知書を送付しますので、各講座の第1回受講日（当日）に納付してください。
（2F事務室でも随時納付受け付けしております。）

受講取り消しの扱い

納入済の受講料は、原則としてお返しできません。

講座の中止

一定人員に満たないコース･講座については、開講できない場合がありますので、ご了承ください。

個人情報の保護について

お寄せいただいた個人情報につきましては、「ふれあい健康館個人情報管理規定」に基づき、適正な管理に努めます。

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関・自転車等をご利用ください。

ふれあい健康館 ベビー講座

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

男の子のためのベビースキンケア

今までどうやって洗えばいいか分からなかった、男の子のデリケートゾーンのケア方法を楽しく学びましょう！
2か月毎に開催。

開催日　4月17日㈭
時　間　①10:00～11:00
②11:30～12:30
お好きな時間をお選びください。
定　員　各10組
対象者　生後1か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
受講料　600円
教材費　500円
講　師　ロイヤルセラピスト協会認定講師　祖父江しおり
準備物　バスタオル・赤ちゃんのおでかけセット

親子のふれあいベビーマッサージ

オイルを使って赤ちゃんの全身をマッサージ♪
肌と肌が触れ合うことで親子の絆を深めます。
赤ちゃんの成長・発達や情緒安定に役立ちますよ！
2か月毎に開催。

開催日　4月22日㈫・5月13日㈫・5月27日㈫
時　間　①13:00～14:30　②14:30～16:00
お好きな時間をお選びください。
定　員　各10組
対象者　生後1か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
受講料　1,800円(3回分)
教材費　3,000円(3回分)　※オイル・防水シート込
講　師　ロイヤルセラピスト協会認定講師　祖父江しおり
準備物　バスタオル・汚れてもいい服

ベビースキンケア

とっても気になる赤ちゃんのスキンケア！
赤ちゃんのお肌ってどうしてトラブルが多いの？
今必要なスキンケアは？
しっかりケアして、赤ちゃんを肌トラブルから守りましょう！
2か月毎に開催。

開催日　5月22日㈭
時　間　①13:00～14:00　②14:30～15:30
お好きな時間をお選びください。
定　員　各10組
対象者　生後1か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
受講料　600円
教材費　1,000円
講　師　ロイヤルセラピスト協会認定講師　祖父江しおり
準備物　バスタオル・赤ちゃんのおでかけセット

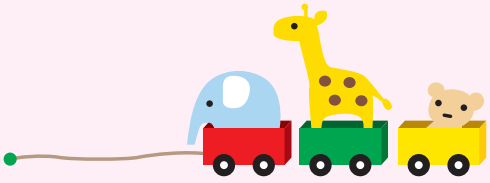
パパも一緒に!1日ベビーマッサージ

パパもベビーマッサージ体験！
オイルを使って大きな優しい手でマッサージ！
いつもお仕事で忙しいパパ、ゆっくり赤ちゃんと触れ合う時間をつくってみませんか？

開催日　4月26日㈯・5月25日㈰・6月22日㈰
お好きな日程をお選びください。
時　間　①13:00～14:00　②14:30～15:30
お好きな時間をお選びください。
定　員　各10組
対象者　生後1か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
受講料　600円(1回)
教材費　900円　※オイル・防水シート込(1回)
講　師　ロイヤルセラピスト協会認定講師　祖父江しおり
準備物　バスタオル・汚れてもいい服

産後の骨盤ケア

◆妊娠・出産による骨盤の変化とケアの重要性について
◆正しい骨盤ケアの方法
◆骨盤ケア体操
◆ベビーケア（正しい抱き方、寝かせ方、遊びなど）



開催日　5月12日㈪・26日㈪・6月9日㈪
時　間　①10:00～11:00　②11:30～12:30
お好きな時間をお選びください。
定　員　各10組
対象者　生後1か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
受講料　1,800円(3回分)
教材費　1,000円(3回分)
講　師　助産師・保健師　吉岡香菜子
準備物　バスタオル・フェイスタオル・動きやすい服装
※お子様と一緒にご参加ください。

ベビー講座は定期的に開催しております！　お気軽にお問い合わせください！

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

健康・運動

コミュニティカレッジは、気軽に参加でき、
生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのための講座です。
※講座に関するコピー代は、すべて有料となります。

ハワイアンダンスでシェイプアップ

ゆったりしたハワイアンの音楽にあわせて健康な身体を作りませんか。楽しみながら仲間づくりをしましょう。入門・初心者の方でも楽しく踊れます。

曜日・時間　第2・第4水曜日　10:00～11:00
定　員　35人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　随時（プリント代等）
開講日　4月9日(水)
講　師　わけべのりこフラスタジオ
アシスタントインストラクター　粟田美智子
準備物　運動ができる服装・タオル

健康太極拳

伸びやかで大きくゆったりとした動作が特徴の太極拳。老若男女どなたでも参加できる太極拳で、ストレスを解消し、自然治癒力を高め、抵抗力のある体を作りましょう。

曜日・時間　毎週火曜日　18:45～20:45
定　員　50人
回　数　22回
受講料　13,200円
開講日　4月1日(火)
講　師　公益社団法人日本武術太極拳連盟公認Ａ級指導員
徳島県武術太極拳連盟理事長
太極とくしま会長　中西　洋恵
準備物　運動ができる服装・底が浅い靴・タオル

社交ダンス初級・中級コース（火曜）

簡単なステップから初級・中級の為の講座です。
健康の為に社交ダンスを踊って楽しみましょう！

曜日・時間　毎週火曜日　19:00～20:30
定　員　30人
回　数　22回
受講料　13,200円
開講日　4月1日(火)
講　師　公益社団法人全日本ダンス協会連合会
徳島県ダンス教師協会理事　葛西千恵子
準備物　ダンスの踊れる服装・タオル

社交ダンス（Ａ）水曜

社交ダンスを美しく踊るための基礎練習を中心に、ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ等皆様と一緒に楽しくダンスを覚えましょう。

曜日・時間　毎週水曜日　13:00～14:30
定　員　35人
回　数　22回
受講料　13,200円
教材費　1,000円程度
開講日　4月2日(水)
講　師　(財)日本ボールルームダンス連盟徳島支局長
徳島県プロダンスインストラクター協会理事　上野　悦郎
準備物　ダンスの踊れる服装・ダンスシューズ・タオル

社交ダンス　中級・上級コース（Ｂ）土曜

基本ステップからポピュラーバリエーションまで
ステップを色々覚えましょう！
楽しく踊りパーティーに参加しよう！

曜日・時間　毎週土曜日　19:00～20:30
定　員　30人
回　数　22回
受講料　13,200円
開講日　4月12日(土)
講　師　公益社団法人全日本ダンス協会連合会理事
徳島県ダンス教師協会会長　葛西　康良
準備物　ダンスの踊れる服装・ダンスシューズ・タオル

やさしい自力整体（Ａ）・（Ｂ）

自力整体は、ゆったりした静かな動きで、身体中の整体を行います。そして、血管、腸管、リンパ等の老廃物を取り除きます。若い方から年配の方まで、自分のペースで楽しくできます。

曜日・時間　毎週水曜日　(A)13:00～14:30
(B)14:30～16:00
定　員　各20人
回　数　各23回
受講料　13,800円
開講日　4月2日(水)
講　師　ヨガ・自力整体インストラクター　角石　洋子
準備物　1mくらいのマフラータオル・バスタオル

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

健康・運動

講座は、受講生のみなさんで自主的な運営をお願いしています。出席簿の管理、机、椅子、備品等の準備・片付けは、受講生のみなさんで当番を決めて行っていただけますようお願いします。

健康フラダンス入門・初級

基本を大切に初めての方にもわかりやすく、ゆっくりと指導します。自然と体内に必要なセロトニン（脳内元気物質）がアップして、心身共に爽快感をもたらすフラダンスをお楽しみください。

曜日・時間　毎週月曜日　（初級）13:30～14:30
（入門）14:30～15:30
定　員　各35人
回　数　各20回
受講料　12,000円
開講日　4月7日㈪

講　師　ハーラウフラチヤコエー主宰　大西知也子
準備物　運動ができる服装・タオル・飲み物

夜間ヨーガ（水）

ヨーガの体操を通して自分の体をみつめてみませんか。呼吸を使い、心を使って感じてみませんか。

曜日・時間　毎週水曜日　19:00～20:30
定　員　35人
回　数　22回
受講料　13,200円
開講日　4月2日㈬
講　師　元木美津子

準備物　運動ができる服装・ヨガマット又はバスタオル

健康ヨーガ体操入門（A）・（B）・（C）

ゆっくりと、自分の身体を自分で感じながら、自分の呼吸と自分の意識で操作します。（いい習慣作りを実習しましょう）

曜日・時間　毎週木曜日　㈀10:30～12:30
㈁13:00～15:00
㈂15:00～17:00
定　員　各50人
回　数　各23回
受講料　13,800円
開講日　4月3日㈭

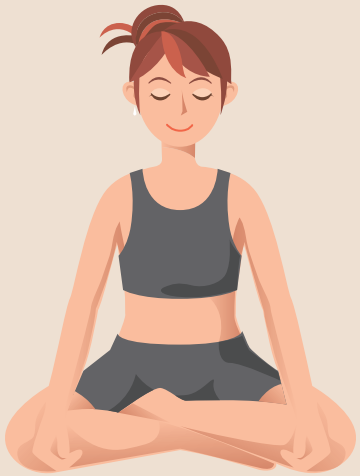
講　師　木原愛子ヨーガ教室代表　木原　愛子
準備物　運動ができる服装・タオル・バスタオル

美・若返り　リンパケア

むくみ、タルミ、痛み、しびれ等、体調不良の主な原因の一つが筋肉疲労によるリンパの滞りです。リンパの流れをスムーズにして、健康と美を取り戻し若返りましょう！

曜日・時間　第2・第4木曜日　19:00～20:30
定　員　20人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　クリーム代1,000円～
開講日　4月10日㈭

講　師　ホルミシス循環ケアセラピスト　河村　博美
準備物　バスタオル・タオル・タンクトップ等肩の出しやすい服装



女性のための骨盤ストレッチ初級・中級

体が硬い方、運動に慣れていない方でも簡単ストレッチ！骨盤や背骨を動かすシンプルな体操で身体の歪みを調整し、腰痛、便秘、冷え、むくみ等の体の不調を改善しましょう！
健康で美しいプロポーション作りにも効果的ですよ♪

曜日・時間　毎週金曜日　（中級）　13:00～14:30
（初級）　15:00～16:30
定　員　各25人
回　数　各22回
受講料　13,200円
開講日　4月4日㈮

講　師　ペルビックストレッチ・マスターインストラクター　神原　文恵
準備物　運動ができる服装・タオル・バスタオル

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

健康・運動

コミュニティカレッジは、気軽に参加でき、
生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのための講座です。
※講座に関するコピー代は、すべて有料となります。

バランスボール教室

人の骨格は人として機能を発揮できる構造となっています。骨格は筋弱化や筋バランスの崩れにより歪み、運動器の障害となり機能を低下させます。骨格の構造を正しくし、神経と筋の関係を改善して機能的でバランスのよい身体を作ります。

曜日･時間　月2回土曜日　10:00～12:00
定　員　30人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　1,050円､別途資料代（ミニボール代）
開講日　4月5日(土)
講　師　M&K（分子栄養学･運動力学）講師　奥田　欣作
準備物　タオル・シューズ・飲み物

新舞踊を楽しもう

カラオケ演歌にあわせて和気あいあいで日本舞踊･新舞踊を踊りませんか？
基礎から楽しく覚えられます。

曜日･時間　毎週土曜日　13:30～15:30
定　員　20人
回　数　22回
受講料　13,200円
開講日　4月5日(土)
講　師　朝霧流大師範（徳島民踊舞踊副会長）　朝霧恵寿孝
準備物　手拭・扇子・傘　ほか

気功養生法

練功十八法と馬王堆導引法を各自の体力に合わせて進めていきます。動き、呼吸、意識（心の持ち方）の順で学んで、健康な身体作りを行います。

曜日･時間　土曜日　10:00～11:30
定　員　30人
回　数　18回
受講料　10,800円
開講日　4月5日(土)
講　師　日本練功十八法普及センター認定指導員　武井　敏昭
準備物　運動ができる服装・タオル・ドリンク（水・お茶等）

ふれあい真向法体操

正しい姿勢で健康体を自分で創る体操です。4つの動作からなり、腰痛や膝痛にならないために、関節の柔軟性を高めるストレッチ体操です。全身をリフレッシュし、自然治癒力や自己免疫力を高めながら、血液の循環をよくしていきましょう。

曜日･時間　毎週月曜日　13:30～15:30
定　員　20人
回　数　21回
受講料　12,600円
教材費　800円
開講日　4月7日(月)
講　師　公益社団法人真向法協会認定教士　堅田ヒトミ
準備物　運動ができる服装・タオル

定員に達していない講座は、随時、お申し込みの受付をしております。
お気軽に、お問い合わせください。

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

教養・趣味

コミュニティカレッジは、気軽に参加でき、
生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのための講座です。

初歩からの俳句

日本人の心のリズムである五・七・五をご自身の言葉で楽しく作ってみましょう。

曜日・時間　毎週火曜日　13:00～15:00
定　員　25人
回　数　22回
受講料　13,200円
教材費　500円
開講日　4月1日㈫
講　師　青海波俳句会主宰　船越　淑子
準備物　筆記用具

水曜健康歌謡教室（カラオケ）

それぞれの受講生に対応する方法をとり、短時間で上達するレッスンを行います。初心者の方、経験者の方、お気軽にご参加ください。

曜日・時間　水曜日　13:30～15:30
定　員　50人
回　数　19回
受講料　11,400円
教材費　別途資料代
開講日　4月9日㈬
講　師　元プロ歌手　吉野　浩二
準備物　筆記用具

日本の伝統芸道　詩吟入門

漢詩の心を学びながら、すばらしい詩歌を吟じて心豊かな人生を送りましょう。お腹から声を出すことによりストレスが解消され心も身体も健康になります。

曜日・時間　第2・第4火曜日　18:30～20:30
定　員　15人
回　数　12回
受講料　7,200円
開講日　4月8日㈫
講　師　㈳哲泉流日本吟詠協会総師範　森脇　櫻泉
準備物　筆記用具

ウクレレ教室　初級・中級

今、人気のウクレレで童謡・ハワイアン・歌謡曲の弾き語りの為の歌い方も学びます。初めての方で楽譜が読めない方でも、お気軽にどうぞ。

曜日・時間　毎週水曜日　（初級）13:00～14:30
（中級）14:40～16:10
定　員　各20人
回　数　各23回
受講料　13,800円
教材費　テキスト代
開講日　4月2日㈬
講　師　元バッキー白片アロハハワイアンズ　ジョージ林
準備物　ウクレレ（お持ちでない方は、ご相談ください）

体に効く話題の料理

健康を維持するには、毎日の食事が大切です。栄養知識や料理の種類を増やして、生活習慣病予防に役立てます。

曜日・時間　毎週火曜日　9:30～11:30
定　員　36人
回　数　16回
受講料　9,600円
教材費　13,000円
開講日　4月15日㈫
講　師　栄養士　浜本　通恵
準備物　エプロン・布巾・三角巾・容器

やさしい英会話

あなたも外国人講師と一緒に英会話を始めてみませんか？初心者の方もご心配なく。Practice makes perfect「習うより慣れろ」です。外国人の先生と会話を続けていくうちに、自然に無理なく英会話が口から出るようになってくるでしょう。あいさつや自己紹介など日常会話の中で使われる英会話を初歩から丁寧に指導いたします。

曜日・時間　毎週水曜日　19:00～20:00
定　員　20人
回　数　23回
受講料　13,800円
教材費　3,200円
開講日　4月2日㈬
講　師　アルフィーランゲージ　外国人講師
準備物　筆記用具・辞書

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

教養・趣味・手工芸

コミュニティカレッジは、気軽に参加でき、
生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのための講座です。

ペン習字

デジタルの時代だからこそ、手書きが光るときです。美しい文字、品格のある文字で人生を豊かにしましょう。個人指導の添削ですから、初心者の方から経験者の方まで自分のペースで習えます。

曜日･時間　月3回火曜日　18:30～20:30
定　員　25人
回　数　18回
受講料　10,800円
教材費　4,000円
開講日　4月8日㈫
講　師　徳島県硬筆書道研究会理事
書道研究泉心書会理事　小西　敬子

実用書道

普段の生活にちょっとゆとりを持って墨に親しんでみませんか。初めて筆を持つ方でも基礎から個別に指導しますので大丈夫。熨斗袋や葉書など、日常役立つ細字の実用書を中心に小筆を使った筆文字を学べます。

曜日･時間　月3回木曜日　18:30～20:30
定　員　25人
回　数　18回
受講料　10,800円
教材費　4,000円
開講日　4月10日㈭
講　師　書道研究泉心書会理事　小西　敬子
準備物　書道道具一式・新聞紙

やさしい仮名書道

墨をすり、心静かに毛筆で手書き文字を、楽しく学びましょう。日本で生まれたかな、ひらがながきれいに書けるだけで、手紙やはがきなど、実用的にも活用できます。

曜日･時間　月3回金曜日　10:00～11:30
定　員　25人
回　数　18回
受講料　10,800円
教材費　テキスト代
開講日　4月4日㈮
講　師　日本書芸院二科審査員　赤川　景舟
準備物　書道道具一式・新聞紙

水　彩　画

心に残る風景や季節の花や人物を題材にして、透明感のある水彩画を描きませんか。

曜日･時間　第2･第4木曜日　13:30～15:30
定　員　25人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　1,000円
（モデル料）
開講日　4月10日㈭
講　師　露口　玲子
準備物　水彩絵の具一式

フレンドリー水墨画教室

初めて筆を持つ方でも基礎から学べます。
感動を紙に表現してみませんか。

曜日･時間　毎週金曜日　10:00～12:00
定　員　30人
回　数　21回
受講料　12,600円
開講日　4月11日㈮
講　師　渓生社代表･元日本南画院院友　武市　恭江
準備物　硯・墨（水墨用）・筆（長流大1本・面相小1本等）
筆洗・文鎮・練習紙・下敷（白フェルト）・皿（白）
古タオル

楽しい手編み、手芸、指編み

あなたの指を使い、誰でも簡単にポシェット・帽子・おしゃれ小物等、素敵な作品がいっぱい…。
お友達や家族の方にプレゼントしよう。初心者大歓迎！

曜日･時間　第2･第4火曜日　13:30～15:30
定　員　25人
回　数　9回
受講料　5,400円
教材費　3,500円～5,800円
開講日　4月22日㈫
講　師　和晃編物専門学校校長　坂東　芳江
準備物　筆記用具・はさみ・残り糸少し

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

手工芸・園芸・生け花

※講座に関するコピー代は、すべて有料となります。

わくわく陶芸教室（A）・（B）

楽しくはずむ陶芸の世界で、明るく心豊かなやさしさの日々を送りましょう。さあ、あなたも陶芸家です。

曜日・時間　(A)毎週火曜日　18:30～20:30
(B)毎週水曜日　18:30～20:30
定　員　各24人
回　数　各22回
受講料　13,200円
教材費　1,000円
陶土代等別途必要
開講日　(A)4月1日(火)
(B)4月2日(水)

講　師　日本工芸会所属・徳島県美術家協会理事　松下　慶一
徳島県美術家協会理事　七條猪三郎
準備物　雑巾・タオル・エプロン・ビニール袋・サンドペーパーなど

七　宝　焼

日常生活では、なかなか体験できない七宝焼の基本から実用的な装身具の制作などが体験できます。いろいろな技法で自分だけのユニークなペンダントやブローチなどの作品を作りましょう。

曜日・時間　第1・第3土曜日　13:00～16:00
定　員　20人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　1,000円
材料代別途必要
開講日　4月5日(土)

講　師　徳島県美術家協会委員　山上　馨
徳島県美術家協会理事　七條猪三郎
準備物　エプロン・筆記用具・ティッシュペーパーなど

女性のための木工教室

糸のこを使って、木のぬくもりを感じる作品を作りませんか。部屋に飾ったり、知り合いの方にプレゼントしても大変喜ばれますよ。

曜日・時間　第2・第4水曜日　10:00～11:30
定　員　20人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　作品により別途必要
開講日　4月9日(水)

講　師　木のおもちゃデポー　高田　健司
準備物　エプロン・タオル・絵の具セットなど

やさしさいっぱいパッチワーク

初心者から経験者の方にも、楽しい教室で、小物からタペストリーまで貴女だけのオリジナル作品を作ってみませんか。

曜日・時間　第1・第3木曜日　10:00～12:00
定　員　30人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　500円～2,000円
開講日　4月3日(木)

講　師　KQS本部講師　野村　裕子
準備物　筆記用具・裁縫用具一式・さし

ガーデニング入門

花好きの仲間と共にひと工夫のガーデニングはいかが？空間を楽しむガーデニングの作り方や、春を演出する寄せ植え造りなどをします。

曜日・時間　第2・第3木曜日　10:00～12:00
定　員　25人
回　数　12回
受講料　7,200円
教材費　12,000円
（1回1,000円）
開講日　4月10日(木)

講　師　園芸研究家　生田　誠治
準備物　エプロン・手袋・新聞紙

いやしの花あそび

古典的な流儀花から、フラワーアレンジメントまで、花とふれあい、ちょっと素敵な心の癒しを体験しましょう。

曜日・時間　金曜日　13:30～15:30
定　員　20人
回　数　18回
受講料　10,800円
教材費　1回1,000円程度
開講日　4月4日(金)

講　師　花あそび主宰　椋本　正子
準備物　花ばさみ・タオル・筆記用具・新聞紙

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

ジュニア・親子英語

対象年齢 3～5歳児

こどもリトミック

音楽を感じてからだを動かしながら、音楽を学びましょう。同時に集中力や表現力なども育てましょう。

曜日・時間　毎週月曜日　15:45～16:30
定　員　15人
回　数　20回
受講料　12,000円
教材費　800円
開講日　4月7日(月)
講　師　日本ジャック＝ダルクローズ協会会員
日本ダルクローズリトミック研究会　栗本美香子
準備物　運動ができる服装

対象年齢 概ね3～12歳児

キッズヒップホップ

集中力や運動能力を高めながら、最新のキッズヒップホップダンスを習得します。楽しいですよ!!

曜日・時間　毎週火曜日　16:00～17:00
定　員　20人
回　数　20回
受講料　12,000円
教材費　2,000円
開講日　4月1日(火)
講　師　スタジオK主宰一般社団法人日本子供フィットネス協会
スーパーインストラクター　正木香都子
準備物　運動ができる服装・上履き用スポーツシューズ

対象年齢 0～3歳児1名と保護者対象

ベビーとママの楽しい英語(A)・(B)

マザーグースや英語の歌に親しんだり、子どもたちの大好きな絵本を英語と日本語で楽しみます。

曜日・時間　月2回木曜日　(A)10:00～10:40
(B)11:00～11:40
定　員　各8組
回　数　各11回
受講料　6,600円
教材費　CD付絵本代2,520円
資料代
開講日　4月3日(木)
講　師　ラボ・パーティ　松村　佳子

対象年齢 概ね2～4歳児1名と保護者対象

親子で一緒に楽しく英語で遊ぼう(A)・(B)

英語のシャワーの中でママと一緒に英語で遊ぼう!!簡単な英語の言葉かけの練習をママにしてもらって、お子様と楽しく英語で遊びます。英語の歌を歌ったり、英語でダンスをしたり、英語の絵本を読んだり…。どれだけ英語で遊べるか挑戦してみませんか？

曜日・時間　第2・第4金曜日　(A)13:00～13:40
(B)14:00～14:40
定　員　各15組
回　数　各12回
受講料　7,200円
教材費　3,000円(新規の人のみ)
開講日　4月11日(金)
講　師　㈲イングリッシュスクエア所属外国人講師と日本人講師

※都合により、日程等が変更する場合があります。ご了承ください。

生涯学習短期特別講座

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

やさしい短歌

短歌を学んで、自分だけの短歌を詠んでみませんか？
初めての方でもお気軽にご参加ください。

- 開催日　4月　7日㈪・4月21日㈪
  5月12日㈪・5月19日㈪
  6月　2日㈪・6月16日㈪
- 時　間　13:30～15:30
- 回　数　6回
- 受講料　3,600円
- 定　員　20人
- 準備物　筆記用具
- 講　師　「徳島短歌」編集人　楠本　邦利

社交ダンス入門

社交ダンスを始めたい方にピッタリ！基本ステップからポピュラーバリーエーションまで、ステップをいろいろ覚えましょう！未経験者歓迎、一からお教えします。

- 開催日　4月14日㈪・4月28日㈪
  5月12日㈪・5月26日㈪
  6月　9日㈪・6月23日㈪　第2・第4月曜日
- 時　間　13:00～14:00
- 回　数　6回
- 受講料　3,600円
- 定　員　20人
- 準備物　動きやすい服装・ダンスシューズ・タオル
- 講　師　ダンススクールアランドロン　葛西千恵子

ボディリンパケア講座

むくみ、タルミ、痛み、しびれ等、体調不良の主な原因のひとつが筋肉疲労による、リンパの滞りです。リンパの流れをスムーズにして、健康と美を取り戻しましょう。

- 開催日　4月　7日㈪・4月28日㈪
  5月12日㈪・5月26日㈪
  6月　9日㈪・6月23日㈪
- 時　間　19:00～20:30
- 回　数　6回
- 受講料　3,600円
- 教材費　クリーム代1,000円程度
- 定　員　20人
- 準備物　バスタオル・タオル・肩の出しやすい服装
- 講　師　ホルミシス循環ケアセラピスト　中山千恵美

絵手紙講座

水彩（顔彩）でハガキに絵手紙を書いてみませんか？
初めての方も楽しめる講座です。

- 開催日　4月23日㈬・5月28日㈬
  6月25日㈬・7月23日㈬
  8月27日㈬・9月24日㈬　第4水曜日
- 時　間　10:00～12:00
- 回　数　6回
- 受講料　3,600円
- 教材費　600円
- 定　員　25人
- 準備物　顔彩・筆・筆洗い・布巾
- 講　師　三谷ミヤ子

アロマテラピー

ストレスフルな時代。心と体を癒してくれる大自然のエネルギーを感じてください。
大切な人とのコミュニケーションにも役立ちます。

- 開催日　4月　9日㈬・4月23日㈬
  5月14日㈬・5月28日㈬
  6月11日㈬・6月25日㈬　第2・第4水曜日
- 時　間　18:30～20:30
- 回　数　6回
- 受講料　3,600円
- 教材費　1回300円程度
- 定　員　25人
- 準備物　フェイスタオル・バスタオル各1枚～2枚
- 講　師　JAA認定アロマコーディネータースクールカラザ主宰
  金森　弘佳

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

墨彩画を描こう

ハガキにお地蔵さまや招き猫などかわいい絵と、心が温まる素敵なメッセージを描いてみませんか？初めての方でもお気軽に参加ください。

- 開催日　4月3日㈭ 5月1日㈭ 6月5日㈭　第1木曜日
- 時　間　13:30～15:30
- 回　数　3回
- 受講料　1,800円
- 教材費　1,200円(顔彩・ハガキ込)
- 定　員　20人
- 準備物　筆（細め）・パレット・筆洗い容器・下敷き
- 講　師　墨彩画一蓮会　福山　彩虹

ビーズアクセサリー

初めての方でも大丈夫！
天然石やスワロフスキーを使って自分だけのアクセサリーを作りましょう！

- 開催日　4月18日㈮ 5月16日㈮ 6月20日㈮　第3金曜日
- 時　間　18:30～20:30
- 回　数　3回
- 受講料　1,800円
- 教材費　1回1,000円程度
- 定　員　20人
- 準備物　（持っていれば）ニッパー・平やっとこ・丸やっとこ 目打ち
- 講　師　ビーズインストラクター Beads Craft　濱田　直子

ヒップアップボディシェイプ体操

理想のプロポーションになるために必要な筋群を効果的に使って、よい姿勢、メリハリのあるボディを作りましょう。

- 開催日　4月4日・11日・18日・25日㈮ 5月9日・16日・23日・30日㈮ 6月6日・13日・20日㈮
- 時　間　10:00～12:00
- 回　数　11回
- 受講料　6,600円
- 定　員　20人
- 準備物　運動ができる服装・バスタオル・タオル・シューズ ドリンク
- 講　師　健康運動実践指導者　長谷川倫子

さわやか体操

メタボは老化の第一歩。アンチエイジング体操で若々しい姿勢づくりと糖＆脂肪代謝がポイント。
心地よく身体をほぐし、バランスよく筋肉をつけ、楽しく活力ある生活が送れるよう体力づくりを始めましょう！

- 開催日　4月4日・11日・18日・25日㈮ 5月9日・16日・23日・30日㈮ 6月6日・13日・20日㈮
- 時　間　13:15～15:15
- 回　数　11回
- 受講料　6,600円
- 教材費　1,500円
- 定　員　20人
- 準備物　運動ができる服装・バスタオル・シューズ・ドリンク
- 講　師　みつ子「羽衣体操」主宰　武市美津子

親子フラダンス

ママと一緒にフラガール♪ハワイアンの曲は自然と穏やかな気持ちになれます。お子様だけでも大丈夫です。初めての方でも丁寧に指導します。

- 開催日　4月　5日㈯・4月19日㈯ 5月17日㈯・5月24日㈯ 6月　7日㈯・6月21日㈯
- 時　間　10:30～11:30
- 回　数　6回
- 受講料　3,600円
- 定　員　20組
- 対象者　3歳～12歳の女の子と保護者
- 準備物　動きやすい服装・飲み物
- 講　師　ハーラウフラチヤコエー主宰　大西知也子

生涯学習短期特別講座

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

万病解消！足もみ教室

重力に従って体の下部にいくほど老廃物が貯まり万病を引き起こします。自力で足をもみほぐして持病を解消できる方法を優しく指導します。

- 開催日　4月12日㈯・4月26日㈯
  5月10日㈯・5月24日㈯
  6月14日㈯・6月28日㈯　第2・第4土曜日
- 時　間　10:00～12:00
- 回　数　6回
- 受講料　3,600円
- 教材費　700円
- 定　員　30人
- 準備物　500cc の少し熱いお湯・バスタオル・足もみ棒（持っている人）
- 講　師　官足法認定講師　麻中千賀子

木原愛子のヨーガ教室

ゆっくりと、自分の身体を自分で感じながら、自分の呼吸と自分の意識で自分の身体を操作しましょう。
1日の疲れをとり、ぐっすり夜を眠れるようにしませんか？

- 開催日　4月　5日・12日・19日・26日㈯
  5月10日・17日・24日・31日㈯
  6月　7日・14日・21日㈯
- 時　間　17:30～18:30
- 回　数　11回
- 受講料　6,600円
- 定　員　30人
- 準備物　バスタオル・ヨガマット（持っている人）
- 講　師　木原愛子ヨーガ教室代表　木原　愛子

生涯学習短期特別講座では、ふれあい健康館の設置目的である「体の健康」「心の健康」「暮らしの健康」づくりに基づいて様々な講座を実施しています。
ふれあい通信で紹介している講座以外にも雑草生け花、米粉料理、バルーンアート、マジック等の講座を随時開催しています。
お気軽にご参加ください。

お問合わせ先
ふれあい健康館　2F事務室
088−657−0194

※都合により、日程等が変更する場合があります。ご了承ください。

【申 込 方 法】

講座申込は、電話か館内に置いている申込用紙またはハガキに住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢・希望の講座・電話番号を記入し、開催日10日前まで（必着）にふれあい健康館へお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。なお、受講希望者が少ない講座は中止することがあります。（抽選結果はハガキでご連絡いたします。）

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

初級ベビーマッサージセラピスト養成講座

今、大注目のベビーマッサージを理論と実技を交えて学びます。
☆４時間の受講で修了証を発行！
☆赤ちゃんと一緒に学べる資格講座
☆嬉しいランチ付き

開催日　6月5日㈭
時　間　10:00～14:00(休憩あり)
定　員　10人(先着順)
受講料　17,000円(教材費込み)
講　師　ロイヤルセラピスト協会認定講師
祖父江しおり
準備物　バスタオル・筆記用具
対象者　赤ちゃんが大好きな方ならどなたでも受講可能

膝痛・腰痛の予防と改善のためのエクササイズ

膝痛・腰痛の原因は関節軟骨の変形が主な原因です。
膝と腰は股関節とともに最も大きな負担を受ける関節であるため、実技内容を通したエクササイズで歪みや姿勢を良くしてゆきましょう。

開催日　4月4日㈮・4月25日㈮・5月16日㈮・5月30日㈮
6月6日㈮・6月20日㈮・7月　4日㈮・7月18日㈮
8月1日㈮・8月15日㈮・9月12日㈮・9月26日㈮
時　間　10:00～12:00
回　数　12回
定　員　10人
受講料　30,000円
教材費　1,250円
講　師　「栄養-軸-運動」主宰　パーソナルトレーナー　奥田　欣作
準備物　上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装

【申 込 方 法】

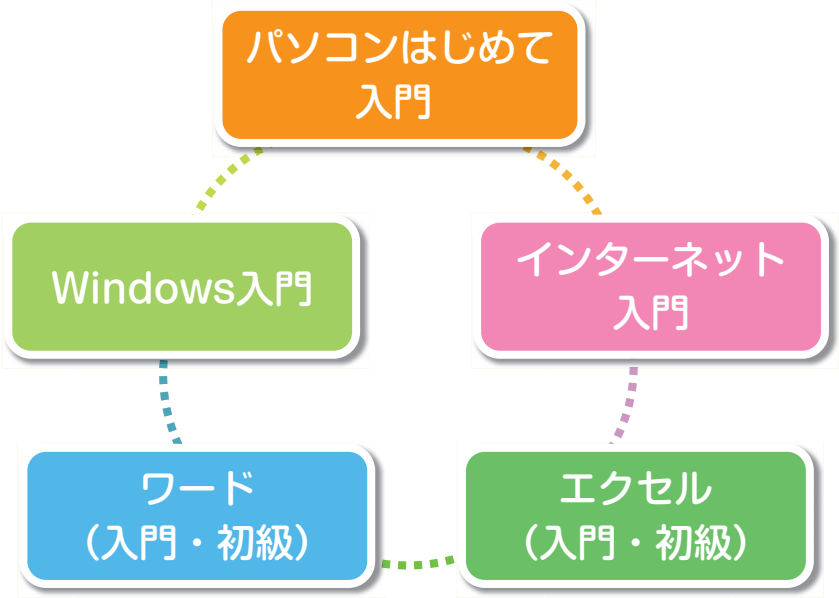
講座申込は、電話か館内に置いている申込用紙または、ハガキ（1 枚 1 講座）に住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢・希望の講座・電話番号を記入し、開催日10日前まで（必着）にふれあい健康館へお申込ください。応募者多数の場合は抽選となります。なお、受講希望者が少ない講座は中止することがあります。(抽選結果はハガキでご連絡いたします)

●お問い合わせは●
☎(088)657-0194

ふれあい健康館 わくわくパソコン教室

わくわくパソコン教室は
お好きなときに入校することができます！

初心者の方大歓迎



受　講　料	
【4回分】	6,000円
【6回分】	8,500円
【8回分】	11,000円
【12回分】	15,000円

※初回のみ、入会金3,000円必要

受 講 時 間	
朝①	9:30～10:40
朝②	11:00～12:10
昼①	13:20～14:30
昼②	14:50～16:00

- ◆ 入門・初級コースなので初心者の方でも安心！
- ◆ 安心のチケット制＆時間も自由に選択可能！
- ◆ 個別複合授業で専任講師が優しくご指導！
- ◆ お持ちのパソコンの持ち込み可能！

まずは無料説明会へお越しください！

説明会をご予定ください。
受講システム・料金・予約の取り方等、ご案内させていただきます。
※無料説明会は、事前に予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ　ふれあい健康館2F事務室（088)657-0194

●お問い合わせは●
☎(088)657-0187

《減量コース》

ふれあい健康館は本気でシェイプアップしたいあなたを応援します !!

健康的にダイエット !!
シェイプアップ・トレーニング講座

体重を減らしたい！

からだに溜め込んでしまった、余分な脂肪をなんとかしたいとお悩みの方・・・
減量を考えているが、きっかけのない方・・・に
ふれあい健康館の専門スタッフが、ダイエットのお手伝いをします。
有酸素運動を中心に脂肪燃焼した後は、個人に合わせたプログラムで
筋力トレーニングを行い脂肪を溜めないからだづくりをしていきます。

開講日	5月16日金曜日
時間	毎週金曜日　19：30～20：50
定員	10人
対象	高校生以上の本気でシェイプアップしたい方
受講料	20,000円　オプショントレーニング付き
講師	健康運動実践指導者　大森　喬平 健康運動指導士　大坂　圭一
準備物	トレーニングウェア・室内用運動靴・飲み物・タオルなど

絶対成功する！ダイエットのセオリー

はかる、知る

**自分の体形を知ることで
ダイエットの方向性が見える**

ダイエットの第一歩は、自分のカラダデータを測定すること。体重、体脂肪、筋肉量などを知ることでカラダの状態がわかれば、減量目標も立てやすくなります。

Inbody（体成分分析装置）で現在のカラダデータを測定します。

動　く

**効率的なエクササイズで
らくらくダイエット!**

ダイエットに運動は不可欠。ですが、ただ勢いに任せてトレーニングしてもなかなか結果は出にくく、挫折の原因に。毎日無理なく続けられる運動でらくらくサイズダウンしましょう。

有酸素運動と筋力トレーニングで効率よく代謝を上げていきます。

続ける

毎日の生活をちょっと見直してリバウンドを防ぐ

カラダづくりは、一時的なものではありません。これから先もずっと美しいカラダをキープするために、日々の歩き方や食事を改善するだけで、太りにくいカラダに導きます。

毎回の食事と運動の記録をとりながら日常生活から見直します。

運動指導コース（平成26年5～8月／15回コース）

●お問い合わせは●
☎(088)657-0187

《いきいき健康回復コース》 コース終了後に健康保養浴場（浴室）が利用できます。

講　座　名	開講日	曜日・時間	内　容	定員	受講料
ダイエット＆生活習慣病改善	5月13日	火曜日 10:00～11:40	徳島大学　田中　俊夫教授と一緒に運動します。 バランスの良い食事と無理のない運動で生活習慣病改善を目指しましょう。	25名	15,500円
さらさら血液をめざすフィットネス	5月14日	水曜日 10:00～11:20	めざせ！「血液年齢」・「身体年齢」若返り！！ 運動不足や不適切な食生活から「ドロドロ血液」になっていませんか？血液をサラサラに保つことで、脳卒中や心筋梗塞の予防につながります。	25名	12,500円
腰痛・膝痛改善	5月16日	金曜日 10:00～11:50	コースの前半は、フロアでストレッチと阿波踊り体操で体をほぐします。後半はプールで行う運動で膝・腰の痛みを軽減しましょう。	25名	18,500円
60代からはじめる体力つくり ※ 60 歳以上の方対象	5月14日	水曜日 14:00～15:20	楽しみながら体力つくり 高齢期に衰えやすい体力要素を様々な運動で刺激して、体力低下を予防していきます。	20名	12,500円
健脚回復と転倒予防 ※ 60 歳以上の方対象	5月15日	木曜日 14:00～15:20	老脚を予防して『健脚』回復！ 「あし」が弱ると内臓も弱ってき、血液の流れも悪くなり、最後には歩けなくなります。そうなる前に鍛えましょう。	15名	9,000円
からだスッキリ体操 ※ 60 歳以上の方対象	5月16日	金曜日 14:00～15:20	日常生活をスムーズに行うために効果的な運動を紹介していきます。ゆっくりしたペースで楽しみながら体を動かしていきましょう。	15名	

《フィットネスコース》 ★マークの講座は 3/10～4/12 の期間、体験（1 回　1,000 円）ができます。

講　座　名	開講日	曜日・時間	内　容	定員	受講料
マイフィットネス	5月13日 5月17日	火曜日・土曜日 14:00～15:20	日頃の運動不足を解消したい方に！ 週がわりのグループトレーニングで、バランスボールやチューブを使った運動などを紹介していきます。	各20名	12,500円
“ほぐして鍛える” 体幹（コア）フィットネス	5月17日	土曜日 10:00～11:20	歪みを治して健・美な体づくり！ ゆがみを治すためには、カチカチ筋肉を充分ほぐすとともに土台になる筋力づくりをしましょう。	20名	
フィットネス 60	5月16日	金曜日 11:00～12:00	初めてマシン運動される方に最適！ 60 分間自分のペースで運動しましょう。マシンの使い方がわからない方はコーチが指導します。	10名	8,500円
フィットネス＆アクアボクササイズ		金曜日 11:00～12:50	「フィットネス 60」と合わせて受講 シェイプアップ目的の方は、マシントレーニングの後にプールの運動で消費カロリーをアップしましょう。	10名	18,500円
イブニングフィットネス★ 「下半身エクササイズでスリムアップ」	5月12日	月曜日 19:30～20:50	太ももからヒップには、大きな筋肉があります。 太ももにある大きな筋肉を鍛えることで、基礎代謝量があがります。太りづらいからだづくりをめざしましょう。	各20名	12,500円
イブニングフィットネス 「いろいろエクササイズ」	5月13日	火曜日 19:30～20:50	これから運動を始めたいあなたに最適！ マシンを使った運動の後は週替わりのエクササイズで楽しみながら運動不足解消。		
イブニングフィットネス 「メタボ予防・改善フィットネス」	5月14日	水曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動！ サーキットトレーニングやゲームを取り入れた有酸素運動で体力向上・メタボ予防！		
イブニングフィットネス 「太らない体づくりフィットネス」	5月15日	木曜日 19:30～20:50	しっかり動いて消費カロリーアップ！！ 「少し食べ過ぎた」と思うことはありませんか？摂取したカロリーは運動で消費して太らない体をつくりましょう。		

運動指導コース（平成26年5～8月／15回コース）

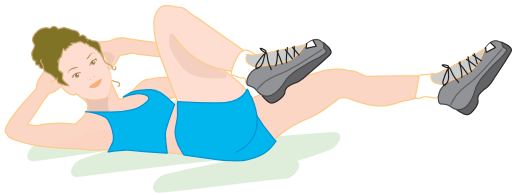
●お問い合わせは●
☎(088)657-0187

《からだリセットコース》 ★マークの講座は 3/10 ～ 4/12 の期間、体験(1 回　1,000 円)ができます。

講　座　名	開講日	曜日・時間	内　容	定員	受講料
アシュタンガヨガ入門	5月16日	金曜日 18:30 ～ 19:20	あなたの体は歪んでいませんか？ 全身運動が行えるヨガで、縮んで硬くなった筋肉を伸ばしていき筋緊張を正常へと導きましょう。	20名	13,500円
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	5月14日	水曜日 11:30 ～ 12:30	からだの調整とお腹周りのシェイプアップ ピラティスを続けることで芯から腹部、背部などの筋力が高まり、姿勢・体幹の安定性が向上します。肩こり、腰痛、冷え症などの予防改善にも効果があります。	各20名	
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス★	5月15日	木曜日 16:15 ～ 17:15			
パワー・ヨガ	5月13日	火曜日 18:20 ～ 19:10	キレイと元気のための血巡り美活 肩こり、むくみ、肌荒れ、冷え症など女性の多くが持つさまざまな悩みの要因となっている、体内の血巡りの悪さをヨガの姿勢と呼吸法で正しくケア。	20名	
はじめての太極拳　～初級編～	5月15日	木曜日 10:30 ～ 12:00	普段使わない筋肉を動かし可動域ＵＰ！ 太極拳の動きを続けていくことで、硬くなっていた関節などの可動域が広がり、血行や新陳代謝もよくなります。	20名	13,000円

《エアロビクスダンスコース》 ★マークの講座は 3/10 ～ 4/12 の期間、体験(1 回　1,000 円)ができます。

講　座　名	開講日	曜日・時間	内　容	定員	受講料
爽快！エアロビクスダンス①★	5月14日	水曜日 12:50 ～ 13:50	初めての方から参加できます。 リズムにのって Let's ダンス！！　のびのび動いた後は「気分爽快」	各25名	13,500円
減量！エアロビクスダンス②★	5月15日	木曜日 12:50 ～ 13:50	脂肪燃焼！！元気エアロ いろいろなステップを組み合わせたパワフルエアロと筋力アップ運動をバランスよく組み込んでいます。		
減量！エアロビクスダンス③★		木曜日 18:20 ～ 19:20	仕事帰りにリフレッシュ！ 笑顔で踊ればココロもカラダもリフレッシュすること間違いなし。 性別･年齢に関係なくどなたでも参加OK		



《スイミングコース》 ★マークの講座は 3/10 ～ 4/12 の期間、体験(1 回　1,100 円)ができます。

講　座　名	開講日	曜日・時間	内　容	定員	受講料
ステップ① 水泳入門★※水曜日のみ	5月14日 5月17日	水曜日･土曜日 12:00 ～ 12:50	初心者の方はステップ①から始めましょう。 泳ぎの基礎となる動き「潜る・浮く・進む」ことを楽しみながら練習していきましょう。	各10名	15,500円
ステップ②※概ね 60 歳以上対象 ゆっくり水泳《シニア》	5月14日	水曜日 10:00 ～ 10:50	ステップ②はクロールの呼吸を中心に練習します。 クロールで 15 M泳げるように、手や足の動作、息つぎの基本を中心に練習していきます。 初心者の方はステップ①「水泳入門」から始めましょう。	各20名	
	5月16日	金曜日 10:00 ～ 10:50			
ステップ② ゆっくり水泳	5月13日	火曜日 11:00 ～ 11:50			
ステップ② ゆっくり水泳　週末コース	5月17日	土曜日 12:00 ～ 12:50			

運動指導コース（平成26年5～8月／15回コース）

●お問い合わせは●
☎(088)657-0187

《アクアエクササイズコース》★マークの講座は 3/10～4/12 の期間、体験(1 回　1,100 円)ができます。

講　座　名	開講日	曜日・時間	内　容	定員	受講料
水中ウォーキング	5月13日	火曜日 10:00～10:50	水の苦手な方でも大丈夫！ 高齢者の方や腰痛・膝痛などでお悩みの方はもちろん、日頃の運動不足を解消したい方などにお薦めのコースです。	各20名	15,500円
	5月15日	木曜日 12:00～12:50			
	5月17日	土曜日 11:00～11:50			
プールでアンチエイジング「芯から燃やせ！血流改善ウォーキング」★	5月13日	火曜日 12:00～12:50	『いい姿勢づくりをめざしましょう！』 動きやすい水中で固くなりがちな股関節や筋肉をほぐしたり、水の抵抗を活かした水中ウォーキングを行います。		
アクア体操	5月14日	水曜日 11:00～11:50	プールで簡単！筋力づくり 浮力・水圧・抵抗などといった水の特性とアクアミット・浮き棒などのアイテムを使い水中で体操を行います。		
	5月15日	木曜日 10:00～10:50			
初歩からのよくばりアクア★	5月17日	土曜日 10:00～10:50	初心者大歓迎！ 水の中で歩くことでバランス感覚の向上、次に水の特性を使って簡単な筋力アップの体操を行います。		
アクアビクス★	5月14日	水曜日 19:40～20:30	脂肪燃焼！めざせ減量！！ 軽快な音楽に合わせてジョグやジャンプなどの有酸素運動を行います。しっかり動いて、日頃の運動不足を解消しましょう。		
サーキットアクアで脂肪燃焼!★	5月16日	金曜日 19:40～20:30	しっかり動いて脂肪燃焼！気分スッキリ！ 水の抵抗や負荷を使った運動と、有酸素運動を組み合わせたエクササイズで効率よく燃やしてスッキリ美人！		

脂肪をどんどん燃やしてくれる

褐色脂肪細胞を刺激して余分なぜい肉を燃焼させよう！

脂肪細胞には褐色細胞と白色細胞の２種類があり、脂肪を燃やしてエネルギーに変えてくれるのが褐色細胞、食事で得た脂肪や炭水化物などを貯蔵するのが白色細胞です。

褐色細胞は冷たい環境下で刺激することで活性化します。
ですから、プールで肩と背中周辺をエクササイズすることで、姿勢がよくなり、肩こり改善やエネルギーが燃えやすくなって肥満の解消にもつながるのです。

あなたも、アクアエクササイズに参加して
褐色細胞を刺激しましょう！

体験講座受講生募集中!!

詳細は、屋内運動室（657−0187）までお問合せください。

●お問い合わせは●
☎(088)657-0187

短期運動指導コース

はじめての方でも気軽に参加していただける講座です。

肩こり・頭痛…気になる不調を改善 ほぐして!すっきり!ストレッチ（3回）

日常姿勢の○と×

肩こりや腰痛、体の凝りによる様々な不快症状は、実につらいものですね。そこで、ひとりでも行えるストレッチを学んで一日の疲れ、体の凝りをほぐしスッキリしましょう。

- 曜日・時間　毎週水曜日　18:30～19:20
- 定　員　20人
- 対　象　高校生以上の方
- 受講料　2,400円　※1回参加…1,000円
- 期　間　3月5・12・26日　毎週水曜日　計3回
- 講　師　健康運動指導士　四宮希実子
- 準備物　トレーニングウェア・マット（バスタオル）タオル・飲み物など
- 場　所　1Fホール

めざせ！体脂肪減＆代謝アップ サーキット＆筋トレエクササイズ（6回）

体脂肪を燃やすトレーニング！

薄着になる季節に向けて、そろそろ本気でダイエット！下半身や腹筋、背筋の大きな筋肉を鍛えて、基礎代謝アップ。また、大きな筋肉から動かすことで体が温まりやすく、体脂肪燃焼率も上がります。

- 曜日・時間　毎週水曜日　18:30～19:20
- 定　員　20人
- 対　象　高校生以上の方
- 受講料　4,200円　※1回参加…850円
- 期　間　4月2日～5月7日　毎週水曜日　計6回
- 講　師　スポーツスマイルリーダー　与能本和憲
- 準備物　トレーニングウェア・室内用運動靴・飲み物タオルなど

60代からのからだの手入れ Ⅷ ～マシントレーニングとチューブで筋力アップ～

楽しく動いて体力アップ！

この講座は、マシントレーニングの正しい行い方の説明をしながら体力づくりを実践してただく講座です。マシントレーニングで動いた後は、ゴムチューブを使って上半身の筋力運動を行いましょう。

- 曜日・時間　毎週月曜日　14:00～15:20
- 定　員　15人
- 対　象　60歳以上の運動制限のない方
- 受講料　6,700円（教材費含む）
- 期　間　4月14日～6月9日　毎週月曜日　計8回 ※5/5はお休み
- 講　師　健康運動指導士　大坂　圭一
- 準備物　トレーニングウェア・室内用運動靴・飲み物タオルなど

ダンスに興味のある方におすすめ！ Let's! ラテンアメリカンダンス（7回）

楽しく踊ってシェイプアップ！

「マンボ・チャチャチャ」などの軽快なリズムにのってステップの基本を繰り返し練習しましょう。
鏡を見ながら自分の動きをチェックしてみませんか？

※ペアを組んでのダンスは行いません。

- 曜日・時間　毎週月曜日　12:30～13:20
- 定　員　15人
- 対　象　16歳以上の運動制限のない方
- 受講料　6,000円　※1回参加…1,000円
- 期　間　4月7日～5月26日　毎週月曜日　計7回 ※5/5はお休み
- 講　師　プロダンスインストラクター　堂谷　祐介
- 準備物　トレーニングウェア・室内用運動靴・飲み物タオルなど

短期運動指導コースをお申込いただく場合は、受講料を添えて屋内運動室までお申込みください。
申込先着順で定員になり次第、受付終了とさせていただきます。
ご了承ください。※都合により日程・受講料が変更する場合があります。

申込・お問い合わせ先
ふれあい健康館　屋内運動室　088－657－0187

●お問い合わせは●
☎(088)657-0187

短期運動指導コース

はじめての方でも気軽に参加していただける講座です。

はじめての挑戦！ 水泳チャレンジ講座Ⅰ（5回）

水が苦手な方におススメ！

水中歩行の立位の運動から、徐々に顔付けや、バタ足など水泳の基本を少人数でゆっくり練習していきましょう。

- 曜日・時間　毎週火曜日　19:40～20:30
- 定　員　5人
- 対　象　高校生以上の方
- 受講料　4,500円　※1回参加…1,100円
- 期　間　4月1日～4月29日　毎週火曜日　計5回
- 講　師　スポーツプログラマー　西奥　絢
- 準備物　水着・水泳帽子・ゴーグル・タオルなど

長い距離を泳ぐために！ タッチターンでクロール+背泳ぎ（全7回）

ターンにチャレンジ！

クロールの息つぎをマスターした方は、持久力を身につけましょう。

タッチターンで長い距離を泳ぐ練習をしながら、背泳ぎの練習にもチャレンジしていきましょう。

- 曜日・時間　毎週火曜日　19:40～20:30
- 定　員　12人
- 対　象　高校生以上の方（クロールの息つぎができる方）
- 受講料　7,000円
- 期　間　4月1日～5月27日　毎週火曜日　計7回
  ※4/29・5/6お休み
- 講　師　（財）日本体育協会公認水泳教師　東條　正弘
- 準備物　水着・水泳帽子・ゴーグル・タオルなど

ホールde運動！「ワン・ツウ♪エアロで体力アップ　2014　春」

どなたでも参加できます

はじめての方でも参加しやすいリズムに合わせた有酸素運動でしっかり動いた後は、脂肪撃退のための筋力アップ運動を行います。

- 曜日・時間　毎週月曜日 Aクラス：12:45～13:45
  毎週月曜日 Bクラス：14:00～15:00
- 定　員　各クラス　60名　（定員を超えた場合は抽選）
- 対　象　概ね50歳以上の健康な方
- 受講料　8回　3,000円
- 場　所　1階　ホール
- 開催日　5月19日　月曜日
- 講　師　スポーツスマイルリーダー　与能本和憲
- 準備物　動きやすい服装、運動靴・タオルなど
  ※スカート、かかとの高い靴はご遠慮ください

■短期運動指導コースをお申込いただく場合は、受講料を添えて屋内運動室までお申込みください。申込先着順で定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

■「ワン・ツウ♪エアロで体力アップ　2014春」にお申込希望の方は、**ハガキ**に住所、電話番号、名前（フリガナ）、希望クラスをご記入の上でお申し込みください。

申込受付期間　4月15日～4月25日　宛先　P1参照

申込・お問い合わせ先

ふれあい健康館　屋内運動室　088－657－0187

ふれけん さくらまつり

入場無料

3月22日(土)10時～15時
ふれあい健康館　1階　きっかけ空間ほか

催し物(予定)

- 日本テレビ開局60周年記念
  「全日本歌唱力選手権　歌唱王」　初代チャンピオン
  アナリン・アルメリノさん　リサイタル
- ハワイアン＆フラダンス＆懐メロ
- トクシィのえかきうた　等

トクシィ

ビッグしゃぼん玉・射的・わなげ
スーパーボールすくい・ちぢみクラフト
お絵かき・つみき遊び　等

たこ焼き・焼きそば・ポップコーン
わたあめ　等

※写真はイメージです。
※各イベントの内容は変更する場合もありますので、ご了承ください。

親子DEフリーマーケット

1階ホールにて子供用品のフリーマーケットを開催します。
皆様のご来館をお待ちしております。
(出品予定　おもちゃ、子供服、文房具等)

開催日時　3/22 (さくらまつり同時開催)
場　　所　1階 ホール

出店募集
1ブース500円

※場所によってサイズや形が異なります。

出店申込　ふれあい健康館 3F 事務室　TEL088－657－0190

貸会議室・貸ホール等【予約受付中!!】

※ご利用予定日の6ヶ月前の月初めから受付しております。

●マイク何本でも……1日1,020円
〔ホールは1,540円〕

● LEDプロジェクター ……1日1,020円

●ヤマハグランドピアノ ……1日3,080円

※平成26年４月１日以降の料金です。
※貸出備品には数に限りがあります。ご了承ください。

■お問合せ先　TEL.088−657−0190

利用料金改定のお知らせ

日頃は、ふれあい健康館をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
平成26年4月1日より、貸会議室・貸ホール等の利用料金を下記の通り改定させていただきます。
ご利用の皆様方には、何卒ご理解をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

会議室等利用料金

区分	利用時間 午前 9時～12時		午後 13時～17時		夜間 18時～21時	
	現料金	新料金	現料金	新料金	現料金	新料金
第1会議室	3,600円	3,700円	4,800円	4,930円	4,800円	4,930円
第2会議室	5,500円	5,650円	7,400円	7,610円	7,400円	7,610円
第3会議室	2,400円	2,460円	3,200円	3,290円	3,200円	3,290円
第4会議室	3,600円	3,700円	4,800円	4,930円	4,800円	4,930円
和室	1,800円	1,850円	2,300円	2,360円	2,400円	2,460円
創作活動室	3,300円	3,390円	4,300円	4,420円	4,400円	4,520円
ホール	13,200円	13,570円	17,600円	18,100円	17,800円	18,300円
きっかけ空間	1日　半面（現料金）2,800円	（新料金）2,880円	全面（現料金）5,600円	（新料金）5,760円		

※付属設備使用料、入場料割増、営業割増等が有ります。

会議室等利用施設

きっかけ空間

ホール

第1会議室

第2会議室

第3会議室

第4会議室

創作活動室

和　室

健康判定・屋内運動室、健康保養浴場 フリー利用のご案内

お問い合わせは(088)657－0187

カウンセリング指導コース

トレーニング施設を初めて利用される方（希望者）に、トレーニング機器の使い方をスタッフが個別指導行います。
※事前に申込手続が必要。

回　数	5回(予約制)
期　間	2ヶ月間
受講料	3,000円(in body測定料込)
準備物	屋内用運動靴、タオル、飲み物、トレーニングウェア　など

消費税増税に伴う利用料金改定のお知らせ

日頃は、ふれあい健康館をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
平成26年4月1日より、健康判定・屋内運動室、健康保養浴場の利用料金を下記の通り改定させていただきます。
ご利用の皆様方には、何卒ご理解をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

健康判定・屋内運動室（トレーニングジム）

曜日	利用時間
月	9：30～14：00 15：30～20：00
火	12：00～14：00 15：30～20：00
水	11：30～14：00 15：30～20：00
木	9：30～14：00 15：30～20：00
金	12：00～14：00 15：30～20：00
土	11：30～14：00 15：30～21：00
日	9：30～17：00

利用料金（1回）	現料金（～26.3.31）	新料金（26.4.1～）
一般	500円	510円
『健康保養浴場とセット券』		
一般	1,000円	1,020円
65歳以上・障害者 ※(障害者手帳の提示が必要)	800円	820円
in body 測定料	300円	300円
体力測定（事前予約が必要）	1,000円	1,000円

注意事項

◇中学生以下は利用できません。
◇1回2時間以内の利用。
◇トレーニングウェア・タオル・室内用運動靴などをご用意下さい。
レンタルはありません。

健康保養浴場

	曜日	利用時間
プール	火～金	13：00～19：30
	土	13：00～21：00
	日	10：00～17：00
浴室	火～土	10：00～21：00
	日	10：00～17：00

利用料金（1回）	現料金（～26.3.31）	新料金（26.4.1～）
一般	700円	720円
65歳以上・障害者 ※(障害者手帳の提示が必要)	500円	510円
中学生	500円	510円
小学生	300円	300円
3歳以上の幼児	200円	200円
3歳未満	無料	無料

注意事項

◇小さなお子様(身長135㎝未満）は同伴者が必要。
◇お一人での歩行困難な方、また更衣の困難な方は介護の同伴者が必要。
◇水着・スイミングキャップ・タオルなどをご用意下さい。
レンタルはありません。

回数券料金表

屋内運動室

		現料金（～26.3.31）	新料金（26.4.1～）
一般（高校生以上）	15枚綴り	6,000円	6,120円
『ジムとプール・浴室セット』			
一般（高校生以上）	15枚綴り	12,000円	12,240円
65歳以上･障害者(障害者手帳の提示が必要)	15枚綴り	9,600円	9,840円

健康保養浴場

『健康保養浴場』			
一般（高校生以上）	15枚綴り	8,400円	8,640円
65歳以上･障害者(障害者手帳の提示が必要)	15枚綴り	6,000円	6,120円

注意事項

■　利用有効期限は購入日より**6ヵ月以内。**
■　ご利用は購入者本人に限ります。
■　65歳以上の方は**初回購入時、免許証などの**年齢証明できるものの**提示が必要。**
(病院診察券・会員証の類は不可)
■　障害者の方は**初回購入時、障害者手帳**（コピー不可）の**提示が必要。**