

# ふれあい通信

## 5月期 運動指導コース 受講生募集

### 「体づくり・体カアップ」を始めてみませんか！

予約不要 ～プールを使ってみよう！～

券売機

①チケット購入



券売機でチケットを購入  
プール・浴室（券種を選ぶ）

②受付をする



利用証または個票とチケットを渡してください

※初めてのの方は受付で利用案内を聞いてね！

### ◆運動指導コース

- アクアエクササイズコース
- スイミングコース
- いきいき健康回復コース
- フィットネスコース
- エアロビクスダンスコース
- からだリセットコース

### ◆ホール短期運動指導コース

### ◆短期運動指導コース

ロッカーは  
鍵をかけてね！

③更衣室へ移動



7歳以上の方は異性の更衣室利用はお控えください

④プールへGO！



小さなお子様（身長135cm未満）は  
保護者の方と一緒にプール運動を  
楽しみましょう！



運動後は 浴室でリフレッシュ！

## 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.088-657-0187

代表.088-657-0190

<http://fureken.com>

### 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時間ごとに/1台100円追加
- 駐車台数…200台



# — 受講申込のご案内 —

## 《受講申込期間》

・運動指導コース:令和6年4月15日(月)~4月20日(土)必着  
ホールで運動「中高年のいきいきエアロビクス 2024春」:4月15日(月)~4月20日(土)必着  
ホールで運動「ラテンのリズムでテンポアップエアロ 2024春」:4月15日(月)~4月20日(土)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ません。  
[空き講座状況は、お問い合わせください]

## 《受講できる方》

・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》」、「健脚回復と転倒予防」、「からだスッキリ体操」、「60代からはじめる体力づくり」  
「中高年のいきいきエアロビクス 2024春」は概ね 60歳以上の方対象。  
※「ラテンのリズムでテンポアップエアロ 2024春」は概ね 50歳以上の方対象。

## 《申込方法》

はがき(はがき1枚につき1人1コース・講座)に希望のコース・講座名(曜日・時間)、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、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 No. 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/>)

## 《申込先》

〒770-8053  
徳島市沖浜東2丁目16番地 ふれあい健康館 屋内運動室

## 《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、抽選になる場合は、市内にお住まいの方、市内に通勤通学されている方を優先させていただく場合があります。  
※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。

## 《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。

## 《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・講座につきましては、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、適切な管理に努めます。

— お申込ハガキ記入例 —																			
(表面)	(裏面)																		
<table border="1"><tr><td>770-8053</td><td>徳島市沖浜東二丁目 十六番地</td></tr><tr><td>ふれあい健康館</td><td></td></tr><tr><td>屋内運動室</td><td></td></tr><tr><td>行</td><td></td></tr></table>	770-8053	徳島市沖浜東二丁目 十六番地	ふれあい健康館		屋内運動室		行		<table border="1"><tr><td>講座申込</td></tr><tr><td>・コース・講座名</td></tr><tr><td>・曜日</td></tr><tr><td>・開始時間</td></tr><tr><td>あなたの</td></tr><tr><td>・〒番号・住所</td></tr><tr><td>・氏名(ふりがな)</td></tr><tr><td>・性別</td></tr><tr><td>・年齢</td></tr><tr><td>・電話番号</td></tr></table>	講座申込	・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	・年齢	・電話番号
770-8053	徳島市沖浜東二丁目 十六番地																		
ふれあい健康館																			
屋内運動室																			
行																			
講座申込																			
・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																			
・年齢																			
・電話番号																			

※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。

## 運動しても効果が出ない！ 肩こりがひどい……。

家でくつろいでソファに腰かけたときの姿勢が浅く座って背もたれにもたれてないですか？  
また、スマートフォンを見ている時の姿勢や、仕事などでパソコンを使うときに  
肩が内に巻き込まれ、頭が前に出る姿勢になっていないですか？  
長時間このような姿勢でいると、筋肉が緊張状態になり体の可動域が狭まってしまい、  
結果、疲労がたまり、代謝も落ちて脂肪がつきやすくなってしまいます。



正しい姿勢のつくり方は体の力を抜いて、頭の先から1本の紐で引っ張られているようなイメージを持つこと。  
骨盤を立てて、背筋を伸ばし深い呼吸ができるか確認してみましょう。



## せつかく運動するなら きれいな姿勢で運動した方が効果的にできる

姿勢がきれいに変われば……

- ◇ 姿勢がよくなると若々しく元気に見える
- ◇ 腰痛や肩こりといった身体的不調のリスクが軽減する
- ◇ 呼吸が深くなり睡眠の質が上がる
- ◇ バストアップ、ヒップアップなどダイエットにも効果がある



## ふれあい健康館運動講座 おすすめ 4講座

### 〈プール講座〉

血流改善ウォーキングアクア	火曜日 12:00~12:50	崩れた姿勢で運動しても効果半減 肩に力が入っていないかなど、正しい姿勢の説明と動きを繰り返しておこないます
ファンクショナル・アクア	木曜日 10:00~10:50	陸上で、体の土台となる体幹を上手に動かせるかチェックした後は、水中で動きの確認を行いながら運動していきます

### 〈フィットネス講座〉

イブニングフィットネスα	金曜日 19:00~20:40	「立つ」「歩く」など姿勢を保つために必要な筋肉づくりを行いながら体力アップを目指しましょう！ 後半はマシン運動を行います
”ほぐして鍛える” 体幹（コア）フィットネス	土曜日 10:00~11:20	骨盤底筋を正しく柔軟に動かせる筋肉づくりを行いましょう。骨盤底筋力が向上すれば運動効果は上がります

～キレイ～の基本は呼吸から！！

# 運動指導コース

(令和6年5～8月／15回コース)

## 《いきいき健康回復コース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

※コース終了後に健康保養浴場(浴室)が利用できます

体験期間:3月25日(月)～4月22日(月)

「太りすぎにはご用心！」肥満は生活習慣病の温床です。  
ベルトの穴が1つ増えたら生活習慣病に一步近づいたサイン。生活改善に努めましょう。

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
さらさら血液をめざすフィットネス	5月8日	水曜日 10:00～11:20	「血液年齢」・「身体年齢」若返り！！ 有酸素運動を中心に楽しく体づくり	各20名	各12,500円
60代から始める体づくり ※概ね60歳以上の方対象		水曜日 14:00～15:20	筋肉をつけて、加齢で起こる体調の変化 (痛みや倦怠感)を防ぎましょう！		
腰痛・膝痛改善 ★ (ストレッチ&プール運動)	5月10日	金曜日 10:00～11:50	ストレッチ&プール運動で 膝・腰の痛みを軽減しましょう		18,500円
健脚回復と転倒予防 ※概ね60歳以上の方対象	5月9日	木曜日 14:00～15:20	老化防止のために衰えやすい下半身の 筋肉を鍛えましょう	各15名	9,000円
からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上の方対象	5月10日	金曜日 14:00～15:20	脳トレや簡単な体操で 体を動かしリフレッシュ		9,000円

## 《フィットネスコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間:3月25日(月)～4月22日(月)

フィットネスコースでは、自重やトレーニングマシンを使った筋力トレーニングを行い、  
体の筋肉量を増やし基礎代謝を上げることで、太りにくい体づくりを目指します

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7日 5月11日	火・土曜日 14:00～15:20	マシン運動とグループエクササイズで 日頃の運動不足を解消	各20名	各12,500円
<ほぐして鍛える> 体幹(コア)フィットネス ★	5月11日	土曜日 10:00～11:20	「骨盤底筋力」向上を目指すトレーニング 正しい呼吸と姿勢をマスターしよう		
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6日	月曜日 19:30～20:50	下半身を鍛えて基礎代謝を高めよう		
イブニングフィットネス ★ 「いろいろエクササイズ」	5月7日	火曜日 19:30～20:50	フィットネスゲームを取り入れ 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8日	水曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動で 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9日	木曜日 19:30～20:50	エアロビクス運動を取り入れた 効率よく代謝アップを目指す運動		
イブニングフィットネス α	5月10日	金曜日 19:30～20:50	カラダの土台(体幹)づくり！ 体幹を上手く使って運動効果アップ		



# 運動指導コース

(令和6年5～8月／15回コース)

## 《アクアエクササイズコース》

★体験可能講座・・・1回 1,200円

体験期間:3月26日(火)～4月20日(土)

全身の筋力UPや正しい姿勢づくりにも効果あり!

水中の浮力・水圧・抵抗を利用し陸上では難しい骨盤や肩甲骨の使い方をマスターしましょう

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7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 お悩みの方にお勧めコース		各15名
	5月9日	木曜日 12:00～12:50			
	5月11日	土曜日 11:00～11:50			
芯から燃やせ! 血流改善ウォーキングアクア ★	5月7日	火曜日 12:00～12:50	正しい姿勢を意識 水の抵抗を活かした水中ウォーキング	各15名	各 15,500円
アクア体操 ★	5月8日	水曜日 11:00～11:50	浮力・水圧・抵抗などといった水の特性 を活かした運動で簡単!筋力づくり		
ファンクショナル・アクア	5月9日	木曜日 10:00～10:50	体幹運動と、水中で行う運動で バランスよく体力アップを目指しましょう		
よくばりアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼!～	5月11日	土曜日 10:00～10:50	水中を歩くことでバランス感覚の向上、 またフィンベルを使った運動で筋力UP	各15名	
サーキットアクアで脂肪燃焼! ★	5月10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!		

## 《スイミングコース》

水泳は全身を使った有酸素運動!

年齢を重ねてもできる運動の代表として、プールの運動を楽しむ人はどんどん増えています  
また体を水平にして行う水泳は、重力の抵抗が少なく、心臓から血液を送り出しやすくなり高血圧症の人にも  
適したスポーツです

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	5月8日	水曜日 12:00～12:50	初心者の方は泳ぎの基礎となる動き 「潜る・浮く・進む」ことから始めましょう	10名	各 15,500円
ステップ② ゆっくり水泳	5月7日	火曜日 11:00～11:50	ステップ②は クロールの呼吸を中心に練習します クロールが楽に泳げるように、手足の動作、 息つぎの基本を中心に練習します 初心者の方は ステップ①「水泳入門」から始めましょう	各15名	
ステップ② ゆっくり水泳シニアコース ※概ね60歳以上の方対象	5月8日 5月10日	水・金曜日 10:00～10:50			
ステップ② ゆっくり水泳 週末コース	5月11日	土曜日 12:00～12:50			

# 運動指導コース

(令和6年5～8月／15回コース)

## 《エアロビクスダンスコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間:3月25日(月)～4月22日(月)

エアロビクスコースでは、有酸素運動に加え  
自宅でも行える自重を使った筋力運動を行います

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8日	水曜日 12:50～13:50	リズムにのってLet'sダンス！！ 音楽に合わせた有酸素運動と筋コン 運動の組み合わせでシェイプアップ！	各20名	各13,500円
減量！エアロビクスダンス② ★	5月9日	木曜日 12:50～13:50			
減量！エアロビクスダンス③ ★	5月9日	木曜日 18:20～19:20			

## 《からだリセットコース》

★体験可能講座・・・1回 1,100円

体験期間:3月25日(月)～4月22日(月)

肩こりや腰痛を防ぐために大切なことは、日頃から正しい姿勢を保つことです  
段あまり使われることのない、コア(体幹)を鍛えて、骨盤や背中の歪みを矯正しましょう



講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス ★木曜美講座のみ体験可	5月8日 5月9日	水曜日 11:30～12:30 木曜日 16:15～17:15	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	各20名	13,500円
女性のためのパワーヨガ(14回)	5月14日	火曜日 18:20～19:10	ヨガの動きで歪みや疲れを解消、 血液やリンパの流れを促しましょう		12,800円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	5月10日	金曜日 18:30～19:20	姿勢不良による浅い呼吸を改善し 自律神経の働きを整えます		13,500円
はじめての太極拳 ～初級編～★	5月9日	木曜日 10:30～12:00	普段使わない筋肉を動かし可動域UP！ 太極拳の基本の動きを習得しましょう		13,000円

## 《ホール短期運動指導コース》

講座名	内容	定員	受講料
ホールで運動 2024 春 中高年のいきいきエアロビクス 概ね60歳以上 運動制限のない健康な方	【日程】 5月13日～7月29日 全11回 毎月曜日 12:30～13:30 ※7/15 講座休み  【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内10回 4,000円 ※1回 予備日
ホールで運動 2024 春 ラテンのリズムでテンポアップエアロ 概ね50歳以上 運動制限のない健康な方	【日程】 5月13日～7月29日 全11回 毎月曜日 14:00～15:00 ※7/15 講座休み  【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	30名	期間内10回 4,000円 ※1回 予備日

# 短期運動指導コース受講生募集

諸般の事情により、短期運動指導コース日程(回数)等の変更する場合がございます

**ダンス!** ダンベルエクササイズで  
二の腕引き締め!!

## ダンベル運動を音楽に合わせて

単調に繰り返す動きではなく、リズムに合わせて行う動きで  
有酸素運動と筋力トレーニングを効果的にいきます。

夏に向けて、背中・二の腕のたるみ撃退!!

日 程 4月1日～6月24日 ※4/29講座休み  
曜日・時間 毎月曜日 18:30～19:15  
定員 18人  
対象 18歳以上、概ね65歳までの健康な方  
受講料 全12回コース 9,000円  
期間内7回参加 5,950円  
1回参加 900円  
申し込み 定員に達するまで随時受付中  
場所 屋内運動室(スタジオ)  
講師 KOBA式体幹★マスタートレーナー 与能本和憲  
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル  
室内用運動靴・水分補給用飲み物など



フィットネス80  
～マシントレーニング&下半身強化・脚力アップ運動～

## トレーニング機器を使った運動で運動不足解消!

各々のペースや体力に合わせて運動しましょう。

その後は参加者皆さんで行うエクササイズで

爽快な汗をかいてストレス解消! 気分も軽やかに!



日 程 4月8日～6月24日 ※4/29講座休み  
曜日・時間 毎月曜日 14:00～15:20  
定員 20人  
対象 概ね50歳以上の運動制限のない健康な方  
受講料 全11回コース 8,800円  
ジムフリートレーニング10回付  
全コース金額にプラス3,500円  
申し込み 定員に達するまで随時受付中  
場所 屋内運動室  
講師 専任インストラクター 安田 真弓  
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル  
室内用運動靴・水分補給用飲み物など



**ダンス!** 不調改善たいそう&らくらくストレッチ

## 体の硬さや体の歪みが不調の原因・・・

「どうも体がスッキリしない・・・」、「疲れがとれない・・・」

そんな不調やつらさの原因はどこにあるのでしょうか?

まずは原因を知ることからはじめて一緒に不調を

改善していきましょう。



日 程 4月2日～6月25日 ※4/30講座休み  
曜日・時間 毎火曜日 16:00～16:50  
定員 15人  
対象 概ね50歳以上の運動制限のない健康な方  
受講料 全12回コース 9,000円  
期間内7回参加 5,950円  
1回参加 900円  
申し込み 定員に達するまで随時受付中  
場所 屋内運動室(スタジオ)  
講師 ヘルスケアトレーナー 板倉 佳代子  
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル  
水分補給用飲み物など



## にぎやかな音楽でお祭りフィットネス!

世界中の音楽を扱う南米コロンビア発祥のダンスフィットネスです。

はじめての方も音楽を楽しみながらカラダを動かせば

動き終わった後は爽快な汗をかいて気分もリフレッシュ!!

日 程 4月6日～6月29日 ※5/4講座休み  
曜日・時間 毎土曜日 19:00～19:50  
定員 10人  
対象 18歳以上の健康な方  
受講料 全12回コース 9,600円  
申し込み 定員に達するまで随時受付中  
場所 屋内運動室  
講師 ZUMBA® B2-AFAA PC  
プライマリーフィットネスインストラクター AKA  
準備物 トレーニングウェア・汗拭きタオル  
室内用運動靴・水分補給用飲み物など

【お申し込み・お問い合わせ先】

※申し込みは入金先着順となります

ふれあい健康館 屋内運動室 ☎ 088-657-0187

# Monthly講座 受講生募集

オススメ!

Monthly ZUMBAgold

## 「ZUMBA」って楽しそう・・・!

「定期的に通うのは難しい・・・」

そんな方にオススメの講座です。

ダンス経験のない方や、アクティブシニアの方にお勧め!!

月に1度のダンスで楽しくストレス発散しましょう。



日程 4月22日・5月27日・6月24日  
 曜日・時間 各月曜日 10:30~11:20  
 定員 35人  
 対象 18歳以上、概ね70歳未満の初心者の方  
 受講料 1回参加 ...770円  
 2回以上同時申込...1回 660円  
 申し込み 定員に達するまで随時受付中  
 場所 1階 ホール  
 講師 ZUMBA® B2-AFAA PC  
 プライマリ・フィットネスインストラクター AKA  
 準備物 トレーニングウェア・運動靴(土足)  
 汗拭きタオル・飲み物など

おすすめ

笑顔になる かんたんエアロビクス

## 日頃の運動不足解消!

「これから運動を始めよう・・・」と考え中の方におススメです。

昔懐かしい音楽に合わせて、足踏み、慣れてきたら

上半身の動きもとりれながら楽しく動いていきましょう。

エアロビクスは、脳トレにも最適な運動です。



日程 5月22日  
 曜日・時間 水曜日 9:00~9:40  
 定員 20人  
 対象 概ね80歳未満の運動制限のない方  
 受講料 550円  
 申し込み 5/1(水)~定員に達するまで随時受付  
 場所 1階 きっかけ空間  
 講師 センター専任インストラクター 与能本和憲  
 準備物 トレーニングウェア・運動靴(土足)  
 汗拭きタオル・飲み物など

## キッズ・ジュニア イベントご案内

### 3歳~5歳のうんどう遊び

#### 遊びながら楽しく運動能力向上!

1部・・・ はずんで、まわって、楽しく踊ろう!  
 リズムに合わせて、走る、弾むなどの動きを組み合わせ楽しくダンス♪

2部・・・ サーキット広場でEnjoy Play  
 ハードルジャンプや輪くぐりなど素早く身体を動かしましょう!

日時 5月4日 土曜日  
 1部 11:00~11:45  
 2部 12:00~13:00  
 定員 1部、2部 各15人  
 対象 3歳~未就学児童  
 受講料 1部・2部何れかに参加 ... 770円  
 1部・2部共に参加 ... 1,360円  
 申し込み 4/15(月)~定員に達するまで随時受付  
 場所 1階 きっかけ空間  
 講師 センター専任インストラクター 与能本和憲  
 準備物 動きやすい服装(ズボン)・運動靴(土足)  
 汗拭きタオル・飲み物など



### プールで遊んで楽しく運動!!

#### プール運動が苦手なお子さまも楽しめます!!

水中でジャンプや、クロール・パタフライなどの動きを取り入れたアクアダンスで準備運動した後は、自由遊泳を楽しんだり水中ゲームを楽しみましょう!

水が苦手なお子さまも、終わった後は笑顔になる事間違いなし!!

日時 5月5日 日曜日 17:15~19:00  
 定員 18人  
 対象 小学2年生~4年生のお子さま  
 受講料 1,650円  
 申し込み 4/15(月)~定員に達するまで随時受付  
 場所 1階 きっかけ空間 集合・受付  
 講師 センター専任インストラクター 与能本和憲  
 準備物 水着・水泳帽子・バスタオル  
 ゴーグル(必要な方は持参)



【お申し込み・お問い合わせ先】

※申し込みは入金先着順となります

ふれあい健康館 屋内運動室 ☎ 088-657-0187