

# ふれあい通信



## 5月期講座 受講生募集

毎日を楽しく過ごす！  
趣味見つけてみませんか？

### 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



## 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 (運動室)

088-657-0190 (代表)

<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7年4月15日(火)~4月19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》

・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」は概ね60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。

※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。

### —お申込ハガキ記入例—

(表面)

<input type="checkbox"/>	770-8053	徳島市沖浜東二丁目
屋内運動室	ふれあい健康館	十六番地
行		

(裏面)

講座申込
・コース・講座名
・曜日
・開始時間
あなたの
・干番号・住所
・氏名(ふりがな)
・性別
・年齢
・電話番号

# 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2日～6月25日 ※5/7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14日～6月30日 ※5/5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1日～6月24日 ※4/29・5/6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11回コース 8,250円  
期間内6回参加 5,100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5日～6月28日 ※4/19・5/3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11回コース 8,800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

## 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7年5～8月／15回コース)

## 《アクアエクササイズコース》

**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 お悩みの方にお勧めコース	 各15名	各 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			
芯から燃やせ！ 血流改善ウォーキングアクア	5月13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	
アクア体操	5月14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15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	10名	
よくばりアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼！～	5月17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！		

## 《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14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13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14日 5月17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17日	土曜日 12:00～12:50			

# 運動指導コース

(令和7年5～8月／15回コース)

## 《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

**「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14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16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15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16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》

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13日 5月17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17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12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13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 「エンジョイエクササイズ」	5月14日	水曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動で 動けるカラダづくりをしていきましょう		
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	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16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7年5～8月/15回コース)

## 《エアロビクスダンスコース》

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14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15日	木曜日 12:50～13:50			
減量！エアロビクスダンス③		木曜日 18:20～19:20			

## 《からだリセットコース》

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、段あまり使われないことのない、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14日	水曜日 11:30～12:30	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
	5月15日	木曜日 16:15～17:15			
女性のためのパワーヨガ(14回)	5月13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	各20名	12,800円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	5月16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！ 太極拳の基本の動きを習得しましょう	各20名	13,000円

## 《ホール短期運動指導コース》

申込方法：4月24日(木)～受付 ※入金先着順とさせていただきます

講座名	内容	定員	受講料
ホールで運動 2025 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12日～7月28日 全10回 毎月曜日 12:30～13:30 ※6/9・7/21 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9回 3,600円 ※1回 予備日
ホールで運動 2025 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12日～7月28日 全10回 毎月曜日 14:00～15:00 ※6/9・7/21 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9回 3,600円 ※1回 予備日

# キッズ短期講座 受講生募集

オススメ!

キッズ♪ダンス&コーディネーション運動

**ダンス経験のないお子さま大歓迎!!**

最初は、「音」を聴く、「カウント」をとる、「ステップ」を楽しむところから始めていきましょう。

かんたんな動きの組み合わせや、今流行りの曲に合わせた振付など、繰り返し練習していきます。



日 程 5月13日～7月15日  
 曜日・時間 火曜日 17:15～18:15  
 定員 12人  
 対象 4歳～小学生のお子さま  
 受講料 全10回コース 7,000円

申し込み 4/1(火)～定員に達するまで随時受付  
 場所 2階 元気回復室  
 講師 センター専任インストラクター 澁谷 恵子  
 準備物 動きやすい服装(ズボン)・室内用運動靴  
 汗拭きタオル・飲み物など

おすすめ

幼児クラス「水と慣れ親しもう」体験講座

**この夏、海やプールに行く前に一足早く**

「ふれあい健康館」のプールで水慣れをしませんか?

ふれあい健康館では、お子さまの体力向上、持久力向上につながるような顔つけ練習や、ビート板キックなど

楽しく遊びながらチャレンジしていく幼児水泳を行なっています。



日 程 5月17日～6月28日  
 曜日・時間 土曜日 9:00～9:50  
 定員 6人  
 対象 4歳～6歳未満  
 受講料 期間内 6回参加 7,200円

申し込み 5/1(木)～定員に達するまで随時受付  
 場所 2階 健康保養浴場(プール)  
 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

## キッズ・ジュニア イベントご案内

3歳～5歳の  
親子でうんどう遊び

**遊びながら楽しく運動能力向上!**

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♪



日 程 5月3日  
 曜日・時間 土曜日 10:00～11:15  
 定員 15組  
 対象 2歳～5歳のお子さまと保護者  
 受講料 770円

申し込み 4/21(月)～定員に達するまで随時受付  
 場所 屋内運動室  
 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)・室内用運動靴  
 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・バ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 程 5月4日  
 曜日・時間 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 4/21(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