

ふれあい通信

毎日楽しく過ごす！
趣味を見つけてみませんか？
カラダ元気・ココロ元気！

冬期講座 受講生募集

運動指導コース

◆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

◆短期運動指導コース

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



ー受講申込のご案内ー

《受講申込期間》

- ・運動指導コース:令和7年12月15日(月)～12月22日(月)必着
 - ・ホールで運動「中高年のいきいきエアロビクス 2026 冬」:12月15日(月)～定員に達するまで ※直接 入金先着順
 - ・ホールで運動「ラテンのリズムでテンポアップエアロ 2026 冬」:12月15日(月)～定員に達するまで ※直接 入金先着順
- ※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》」、「からだスッキリ体操」
「中高年のいきいきエアロビクス 2026 冬」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 2026 冬」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。

※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。

ーお申込ハガキ記入例ー

(表面)	(裏面)
<div><div>770-8053</div><div>徳島市沖浜東二丁目十六番地</div><div>屋内運動室行</div><div>ふれあい健康館</div></div>	<div>講座申込</div> <ul style="list-style-type: none">・コース・講座名・曜日・開始時間 <div>あなたの</div> <ul style="list-style-type: none">・千番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号

運動指導コース (令和8年1～4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	1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薦めコース		各15名 各 15,500円
	1月15日	木曜日 12:00～12:50			
	1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	1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	10名	
アクア体操	1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	1月15日	木曜日 10:00～10:50	猫背や下腹ポッコリが 気になる人にお勧め！ 体幹運動で美姿勢を目指そう	10名	
よくばりアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼！～	1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！	1月16日	金曜日 19:40～20:30	心弾む音楽と、限界まで動いた後は 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	1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	1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	1月16日	金曜日 10:00～10:50			
ステップ② ゆっくり水泳 週末コース	1月17日	土曜日 12:00～12:50			

運動指導コース (令和8年1～4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
ダイエット&生活習慣病改善	1月13日	火曜日 10:00～11:40	徳島大学田中教授と 楽しく運動しましょう！	25名	15,500円
さらさら血液をめざすフィットネス	1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力づくり	各20名	12,500円
腰痛・膝痛改善 (ストレッチ&プール運動)	1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
からだスッカリ体操 ※概ね60歳以上の方対象	1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	15名	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	1月13日 1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	1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 いろいろエクササイズ	1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	1月14日	水曜日 19:30～20:50	マラソン・走ることに興味のある方集合！ 体力向上・メタボ予防		
イブニングフィットネス 太らないための体づくりフィットネス	1月15日	木曜日 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α	1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	10名	14,000円

ワンポイントアドバイス

二の腕を引き締めたい方へ
お勧めのダンベル運動

【キックバック】

運動の目安 10回×3セット



①
マットの上に片手を着き
ダンベルを持つ側の脇
を締め、肘を水平以上
の高さにする。




②
肘を伸ばしてダンベル
を引き上げる。肘を、
水平以上の高さに固定
したまま肘先だけを動かす。

運動指導コース (令和8年1～4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	1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	1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す
普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	1月15日	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)	1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		12,800円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	1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～	1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 		13,000円

《ホール短期運動指導コース》

【申し込み方法】・・・ 12月22日(月)から受付開始 参加費を添えて屋内運動室受付まで直接お申し込みください。(入金先着順)

講座名	内容		定員	受講料
ホールで運動 2026 冬 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】	1月19日～3月30日 全10回 毎月曜日 12:30～13:30 ※2/23 休み	40名	期間内8回 3,200円 ※2回 予備日
	【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	音楽に合わせて動けば気分スッキリ！ 懐かしいJ-POPの曲に合わせて ノリノリで楽しく動きましょう！		
ホールで運動 2026 冬 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】	1月19日～3月30日 全10回 毎月曜日 14:00～15:00 ※2/23 休み	30名	期間内8回 3,200円 ※2回 予備日
	【準備物】 動きやすい服装、タオル 運動靴(土足)、飲み物	前半はヨガの動きを取り入れたストレッチ 後半はハイテンションインストラクターとパワ フルエアロで笑顔で運動！！		

短期運動指導コースご案内

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

リズムに合わせてステップ運動！

昇降運動で下半身の筋力アップ！

ステップ運動は、有酸素運動+大きな筋肉を使う全身運動なのでウォーキングよりも消費カロリーが大きいのでダイエットにも◎動きが複雑になってくると、脳のトレーニングにもなり脳トレ効果もあります。

日 程	1月19日～3月30日 全11回
曜日・時間	毎月曜日 18:30～19:15
定 員	18名
対 象	18歳以上の健康な方
受 講 料	全11回コース 8,800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	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



美Bodyをつくる体幹トレーニング

体幹を鍛えると女性にうれしい効果が！

1. ウエストが引き締まる
2. 太りにくくなる
3. 姿勢がよくなる
4. 日常生活の質がよくなる

身体の運動機能を高め、ダイエットにも効果のある

体幹トレーニングを始めてみませんか？

日 程	1月14日～3月25日 全11回
曜日・時間	毎水曜日 18:45～19:30
定 員	15名
対 象	18歳以上の運動制限のない方
受 講 料	全11回 8,800円
申し込み	12/3(水)～定員に達するまで随時受付
場 所	1階 ホール
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・運動靴(土足) ヨガマット(バスタオル)・飲み物など



おススメ！ 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	1月13日～3月31日 全12回
曜日・時間	毎火曜日 16:00～16:50
定 員	18名
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 8,800円
	期間内8回参加 6,800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やかな汗をかいて気分もリフレッシュ！！

日 程	1月17日～4月4日 全10回
曜日・時間	毎土曜日 19:00～19:50
定 員	20名
対 象	18歳以上の健康な方
受 講 料	全10回コース 8,000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	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



冬季ジュニア短期運動指導コース

ジュニア講座 「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！！

「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。

いろいろな曲に合わせて振付を覚えていきます。

ダンスの発表会への参加など、楽しみいっぱい！！

日 程	1月13日～3月24日 全11回
曜日・時間	火曜日 17:15～18:15
定 員	12名
対 象	4歳～小学生のお子さま
受 講 料	期間中10回 7,000円
申し込み	12/9(火)～定員に達するまで随時受付
場 所	2F 元気回復室
講 師	専任インストラクター 渋谷 恵子
準 備 物	動きやすい服装(スカート不可)・上靴 汗拭きタオル・飲み物など



はじめてのスイミング ～水慣れからはじめよう！～

運動神経がよくなる36の動作のひとつ

水に「浮く」という動作は、幼少期に身に付けておきたい動作のひとつです。この講座では、「ひとりでシャワーができる」「プールの中を移動する」などの運動で楽しく練習していきます。

日 程	12月27日(土)・28日(日) 1月4日(日) 全3回
時 間	10:30～11:30
定 員	20名
対 象	満3歳～未就学のお子さま
受 講 料	全3回 3,600円
申し込み	12/4(木)～申し込み受付開始 ※入金先着順で定員に達し次第受付終了
場 所	2F 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 日下・与能本
準 備 物	水着・水泳帽子・バスタオル



ジュニア講座 「体力UP！ いろいろエクササイズ」

バランスから俊敏性までいろいろエクササイズ

最近では家遊びが増えてきていますが、外遊びで体を動かすことは自然と基礎体力がつき、風邪をひきにくいなどの効果も期待できます。

今回の講座ではウォーキングコースを「歩く」・「走る」の運動で

体力アップを目指しましょう！

日 程	1月17日～3月14日 全9回
曜日・時間	土曜日 17:15～18:00
定 員	15名
対 象	5歳～小学生のお子さま
受 講 料	期間中8回 6,400円
申し込み	12/6(土)～定員に達するまで随時受付
場 所	屋内運動室 スタジオ・ウォーキングコース
講 師	KOBA式体幹★マスタートレーナー 与能本和憲
準 備 物	動きやすい服装(スカート不可)・上靴 汗拭きタオル・飲み物など 運動靴(土足)でお越しください

親子でプール運動会

パパ、ママと一緒に楽しく運動

お子さんだけでなく、お父さん・お母さんも日頃の運動不足解消に運動してみませんか？プールの中で行なう「障害物競走」や「玉入れ」など楽しく参加できるプログラム満載です。

日 程	1月10日(土)
時 間	10:00～11:30
定 員	親子15組
対 象	満4歳～未就学のお子さまと保護者1名
参加費	親子1組 1,500円 (運動後、入浴可)
申し込み	12/13(土)～申し込み受付開始 ※入金先着順で定員に達し次第受付終了
場 所	2F 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 日下・与能本・手島
準 備 物	水着・水泳帽子・バスタオル

1DAY運動指導コースご案内

各講座最少催行人数 3名に満たない場合は講座を中止する場合があります。

オスス×! 日替わりエクササイズ

どんな運動をするかはその日のお楽しみ!

脳トレ・有酸素運動・ボールを使った運動……

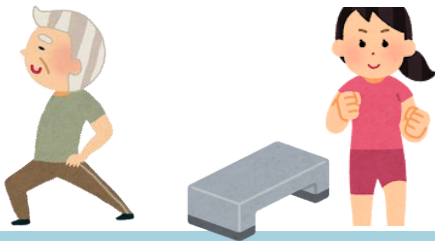
様々な運動の中からチョイスして、当日動いていきましょう。

初心者の方でも参加しやすい運動内容になっていますので

初めての方も安心してご参加ください。

日	程	1月6日(火)・7日(水)・9日(金)
時	間	10:30~11:15
定	員	18名
対	象	概ね50歳以上の健康な方
受	講	料
		1回参加 770円
		2回以上参加の方は1回あたり 660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	大坂圭一・与能本和憲・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



オスス×! 昇降うんどうで体力アップ

台の昇り降りですれしい効果が!!

1. 有酸素運動と筋力運動を効果的にこなせる
2. 歩くよりもカロリー消費が大きい
3. 全身ポカポカ温まり冷え性改善
4. 血行が良くなり肩こりもスッキリ!

TV「ためしてガッテン」でもとりあげられたことのある

効果的な運動プログラムです。

日	程	1月9日(金)
時	間	14:00~14:45
定	員	15名
対	象	18歳以上の運動制限のない方
受	講	料
		770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	健康運動指導士 四宮 希実子
準備物	トレーニングウェア・室内用運動靴 水分補給用飲み物など

初体験

LES MILLS DANCE

いろいろなジャンルのダンスを融合

ヒップホップ、ラテンなど

いろいろな曲に合わせて

ダンスを楽しみましょう



日	程	1月9日(金)
時	間	18:30~19:15
定	員	20名
対	象	18歳以上の運動制限のない健康な方
受	講	料
		770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	OKスポーツクラブインストラクター 岸 千尋
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



オスス×! 骨盤底筋向上たいそう

骨盤底筋を鍛えて尿漏れ防止!

骨盤底筋は内臓の働きを助けたり、下半身の動きをスムーズにする重要な役割を持っています。また、頻尿や尿漏れの改善のためにも骨盤底筋群を鍛えることは大切です。

習ったことを覚えて、家庭でも行えば尿漏れや頻尿改善に役立っただけでなく、ダイエットにも効果的。

日	程	1月8日(木)
時	間	10:00~10:50
定	員	15名
対	象	18歳以上の健康な方
受	講	料
		770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	健康運動指導士 四宮 希実子
準備物	トレーニングウェア・バスタオル 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