

ふれあい健康館 第75号

2026年 春号

ふれあい通信

春期講座 受講生募集

何かを始めたくなる季節
新しい楽しみを
見つけてみませんか？
あなたの一步を応援します！

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



—受講申込のご案内—

≪受講申込期間≫

・運動指導コース、ホール短期運動指導コース:令和8年4月15日(水)～4月21日(火)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>>」、「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)	(裏面)
<p>770-8053 ふれあい健康館 屋内運動室 行</p> <p>徳島市沖浜東二丁目 十六番地</p>	<p>講座申込</p> <ul style="list-style-type: none">・コース・講座名・曜日・開始時間 <p>あなたの</p> <ul style="list-style-type: none">・〒番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号

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。



せっかく運動するなら 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

～正しい姿勢、呼吸は不調を改善してくれます～

運動指導コース

(令和8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12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	15名	各 15,500円	
	5月14日	木曜日 12:00～12:50		15名		
	5月16日	土曜日 11:00～11:50		15名		
芯から燃やせ！ 血流改善ウォーキングアクア	5月12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ウォーキング	15名		各 15,500円
アクア体操	5月13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	15名		
ファンクショナル・アクア	5月14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 ～アクアフィンバルで脂肪燃焼！～	5月16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、またフィンバルを使った運動で筋 力UP	15名		
サーキットアクアで 脂肪燃焼！	5月15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！	15名		

《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13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12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 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	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15日	金曜日 11:00～10:50		15名	
ステップ② ゆっくり水泳 週末コース	5月16日	土曜日 12:00～12:50		15名	

運動指導コース

(令和8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
ダイエット&生活習慣病改善	5月12日	火曜日 10:00～11:40	「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	20名	15,500円
さらさら血液をめざす フィットネス	5月13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	20名	12,500円
60代から始める体づくり ※概ね60歳以上の方対象	5月13日	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！	20名	12,500円
腰痛・膝痛改善 (ストレッチ&プール運動)	5月15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	20名	18,500円
からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上の方対象	5月15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	5月16日	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	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16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	20名	
イブニングフィットネス 「いろいろエクササイズ」	5月12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！	20名	
イブニングフィットネス 「エンジョイ・フィットネス」	5月13日	水曜日 19:30～20:50	ウォーミングアップは阿波踊り体操！ 「走る」ことに興味のある方は この講座で基本の体づくり	20名	
イブニングフィットネスα	5月15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

運動指導コース (令和8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13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！	20名	各 13,500円
減量！エアロビクスダンス②	5月14日	木曜日 12:50～13:50		20名	
減量！エアロビクスダンス③		木曜日 18:20～19:20		20名	

《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
はじめての太極拳 ～初級編～	5月14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	20名	13,000円
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	5月13日 5月14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	各 13,500円
女性のためのパワーヨガ(14回)	5月12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	25名	12,000円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	5月15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	15名	13,500円

※5月期よりプラナヤマ呼吸法講座は、2階和室で行います

《ホール短期運動指導コース》

申し込み方法は2ページ参照



講座名	内容	定員	受講料
ホールで運動 2026 夏 中高年のいきいきエアロビクス 概ね50歳以上 運動制限のない健康な方	【日程】 5月11日～7月27日 全11回 毎月曜日 12:30～13:30 ※7/20 講座休み	40名	期間内10回 4,000円 ※1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		
ホールで運動 2026 夏 ラテンのリズムでテンポアップエアロ 概ね40歳以上 運動制限のない健康な方	【日程】 5月11日～7月27日 全11回 毎月曜日 14:00～15:00 ※7/20 講座休み	30名	期間内10回 4,000円 ※1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		

わたしのトレーニング日記



～則子さん ver.～



体を動かすことが日課の則子さんに聞いてみました



まずは、
ウォーミングアップの
軽くジョグ 20分



ラットプルダウンで
背中周りをすっきりと！

ウエイト25kg×10回 3セット



オーバーヘッドプレス
狙うは、肩と腕の後側強化！

ウエイト23kg×10回 3セット



バーチカルチェストで
胸まわりの運動

ウエイト25kg×10回 3セット

・普段は運動していますか？

とにかく体を動かすことが
大好きなので、
時間があればトレッキング
に行ったり
ウォーキングを日課に
しています。



メインの有酸素運動
少し速度アップで
ランニング 20分



レッグプレス
下半身強化も忘れずに！

ウエイト125kg×10回 3セット



ダンベル運動
肩・腕の他に
下半身の運動も！！



ふれあい健康館 短期講座

「リズムに合わせてステップ運動」の
レッスンで楽しく運動！

運動内容は 期ごとに変わります



・ふれあい健康館に来たきっかけは？

ダイエットを考えたことが運動の
きっかけです。
ふれあい健康館は、家からも近く
ジムだけでなく、ヨガなどの講座も
充実していたのでここに決めました。

・利用回数はどれくらいですか？

ジムの利用は週2回の予定です。
ジム以外に、短期講座など
レッスンにも参加しています。

・コメントがあれば

体を動かすことは、
とても気持ち良いので みなさんも
一緒に運動しましょう！！

令和8年5月～

健康判定・屋内運動室、健康保養浴場フリー利用のご案内

令和8年5月より屋内運動室は月曜日が休館となり、フリーの利用時間が一部変更となります

お問い合わせは (088) 657-0187

はじめて トレーニング 指導コース	トレーニング施設を初めて利用される方を対象に、専任スタッフが機器の使い方などの説明を行います。 ※事前に申込手続必要	受講料	1回 610円 (施設利用料含む)
		準備物	室内用運動靴、タオル、飲み物、トレーニングウェア など

区分	曜日	利用時間	ジム利用料金(1回)	注意事項
健康判定・屋内運動室 (トレーニングジム)	火	11:30~14:00	一般 510円	◇ 中学生以下は利用できません ◇ 1回2時間以内です ◇ 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
		15:30~20:00		
	水	11:00~14:00	※健康保養浴場とのセット券 一般 1,030円 65歳以上・障害者 830円	
		15:30~20:00		
	木	9:30~14:00	◆in body測定料 筋肉量や肥満度が測定 できます 300円	
		15:30~20:00		
	金	11:30~14:00	◆体力測定料 (事前に予約必要) 1,000円	
15:30~20:00				
土	11:30~14:00			
	15:30~ 21:00			
日	9:30~ 17:00			

※赤字は閉館時間となります。

区分	曜日	利用時間	プール・浴室利用料金(1回)	注意事項
健康保養浴場	プール	火~金	一般 730円	◇ 小さなお子様(身長135cm未満)は お子様1名に保護者1名の同伴者が必要 ◇ お一人での歩行が困難な方、また更衣の 困難な方は利用者の介護を目的とした 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 ◇ プール施設の利用は1回1時間以内です
		土	65歳以上・障害者 510円	
		日	中学生 510円	
	浴室	火~土	小学生 300円	
		日	3歳以上の幼児 200円 3歳未満 無料	

※赤字は閉館時間となります。

公衆浴場法施行条例により、浴室を利用する場合7歳以上の混浴は禁止されています。

回数券料金表	屋内運動室	一般(高校生以上)	15枚綴り	6,120円	注意事項 ■ 利用期限は購入日より6か月以内 ■ 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
		※ジムとプール・浴室のセット			
	健康保養浴場	一般(高校生以上)	15枚綴り	12,360円	
		65歳以上・障害者	15枚綴り	9,960円	

健康保養浴場(プール・浴室)をご利用になる際、刺青・タトゥーがある方は、ラッシュガード(水着専用)、またはテーピングで隠し、他の方から見えないように利用してください。