



令和6年度北島町生涯学習ストレッチ講座

受講生募集!!

主催：北島町生涯学習推進会議

令和6年度に開講する下記講座の受講生を募集します。受講期間は令和6年6月から令和7年3月です。生きがいや人生の充実感を得られるような学習を始めてみませんか？

☆☆ ストレッチ講座①～③（月曜日）☆☆

講座番号①	講座番号②	講座番号③
疲労解消ストレッチ講座 9時00分～10時00分	膝痛腰痛解消ストレッチ講座 10時10分～11時10分	腰痛肩凝り解消ストレッチ講座 11時20分～12時20分

実施日：月曜日（月3回程度／年間33回を予定しています）

定員：各講座20名 ※申込多数の場合は抽選といたします。

初回：6月3日（月）

目的：簡単な体操とヨガの要素を取り入れたストレッチを行いながらそれぞれの体調の悩みを解消し健康増進を図ります。どのクラスも参加者の皆様の様子をみながら進行いたします。

講師：小橋 美香さん（健康運動実践指導者 徳島県エアロビック連盟理事長）

★★ ストレッチ講座④～⑤（火曜日）★★

講座番号④	講座番号⑤
全身を整える簡単エクササイズとストレッチ1 9時00分～10時30分	全身を整える簡単エクササイズとストレッチ2 10時45分～12時15分

実施日：火曜日（月3回程度／年間33回を予定しています）

定員：各講座30名 ※申込多数の場合は抽選といたします。

初回：6月4日（火）

目的：コロナ禍の行動制限の影響で身体活動量が低下し筋肉や血管が硬くなりました。ストレッチ講座は固くなった筋肉や血管を柔らかくし関節を整え元の状態に戻します。簡単な体操で筋肉の温度も上昇し気持ちよい深い呼吸で自律神経を整え免疫力を上げます。既に肩こり腰痛膝痛のある方は改善に向かい予防にもなります。身体の固い方でも安心して参加できるように優しい動作から始めます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

講師：長谷部 裕之さん（健康運動指導士）

受講資格 北島町内在住または在勤の方
生涯学習講座開講式及び閉講式への出席、町報執筆協力をお願いします。

受講料 年会費 3,000 円＋スポーツ保険料（65 歳以上 1,200 円 64 歳以下 1,850 円）
※受講料の途中返金はできません。

開催場所 総合庁舎6階大会議室（和室）

用意するもの ヨガマットまたはバスタオル、汗ふきタオル、飲み物 など

申込締切 令和6年5月15日（水）〔必着〕

申込方法 はがき または 下記「申込書」を北島町教育委員会までご提出ください。

- 注意事項**
- ・複数の講座を受講することはできません。（1人1講座のみです）
 - ・応募者多数の場合は抽選いたします。※講座によって定員が異なります。
 - ・申込に不備がある場合は受付できない場合があります。

問合せ先 北島町教育委員会事務局（庁舎4階） TEL：088-698-9812

は
が
き
裏
面
記
入
例
→

ストレッチ講座申込み

- (1) 第1希望 講座番号
- (2) 第2希望 講座番号
第3希望 講座番号
- (3) 氏名
- (4) 住所
- (5) 勤務先名称 ※町外在住の方のみ
- (6) 日中連絡のとれる電話番号
- (7) 生年月日※保険料の確定に必要です。
必ず記入してください。

- ※ 第1希望講座番号は①～⑤のいずれかを記入してください。
- ※ 第2・3希望講座番号は第1希望以外でも受講可能な場合、記入してください。
- ※ 勤務先名称は町外在住の方のみ記入してください。

☆☆令和6年度ストレッチ講座申込書☆☆

No. _____

ふりがな			
氏名			
住所または 勤務先名称			
電話番号	※日中連絡の取れる番号を記入してください。		
生年月日	年	月	日
受講希望講座	第1希望：	第2希望：	第3希望：