

令和6年度前期(4~9月)北島町高齢者健康づくり教室受講生募集

- 1 受講資格** 北島町に住民票のある65歳の方。ただし、病状によっては参加をお断りする場合があります。
- 2 申込受付** 4月3日(水) 10時30分より、北島町温水プール・サンライフ北島にて先着順にて受付し、定員になり次第締め切ります。**お電話での申込みはできません。**
- 3 申込方法** 規定の申込書に記入し、受講料を添えて開催場所にご持参ください。(裏面に申込書あり)
- 4 受講内容**

開催場所 / 北島町温水プール 週2回教室 (受講回数36回)					
教室名	定員	曜日	時間	内容	受講料
水中歩行 (週2回)	20名	月・水	13:30 }	週2回の水中ウォーキングで筋力と体幹の強化又は、体力の維持向上を目指します。	11,160円
ストレッチ & 水中歩行			14:30 }		
			15:00 }	月曜はストレッチで体の柔軟性を高め、水曜は水中ウォーキングで筋力と体幹の強化を目指す運動をします。	
			16:00		

開催場所 / 北島町温水プール 週1回教室 (受講回数15回 カードキック18回 柔軟体操19回)					
教室名	定員	曜日	時間	内容	受講料
カードキック	20名	月	10:30 }	音楽に合わせて楽しくパンチやキックをリズムカルに繰り返していき、日常のストレス発散することを目指します。	5,580円
ハワイアンフラ	12名	火	10:15 }	ハワイアンダンスの基礎から練習します。	4,650円
はじめての水中運動	15名		11:00 }	水中で足を上げたり、ひろげたり、時には脳トレをしながら運動し、楽しく水中運動を行います。	
どんどん元気健康体操	15名		13:30 }	ストレッチで体をほぐし、簡単な筋力トレーニングで体力の向上を目指します。	
初級水泳	10名		13:00 }	水慣れも含めて、クロール、背泳ぎの基本から練習し、楽な泳ぎができることを目指します。	
中級水泳			14:00 }	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力向上を目指します。	
らくらく体操 & ストレッチ			15:00 }	簡単な体操で、筋肉の縮みや緩み、骨盤の歪みを解消することを目指します。	
いきがい体操	15名	水	10:30 }	ストレッチと筋力トレーニングで身体の老化を防ぎましょう。	
10才若返りゆるゆる体操			15:00 }	流行の音楽にあわせて、誰にでも出来るストレッチと簡単なダンスを取り入れて、楽しく身体を動かします。	
柔軟体操で身体すっきりA		金	13:00 }	器具(ストレッチポール)を用いて体幹の歪みを矯正することで、肩こり、膝・腰痛の予防改善を目的に指導します。	5,890円
柔軟体操で身体すっきりB			14:00 }		
水中歩行	20名		13:15 }	水中運動で腰・膝痛の予防改善及び、筋力の向上を目指します。	4,650円
			14:15		

開催場所 / サンライフ北島 週1回教室 (受講回数15回)					
教室名	定員	曜日	時間	内容	受講料
いきいき! からだづくり	15名	水	9:30 }	念入りなストレッチのあと、歩行運動や八段錦をします。運動することに体が慣れてきたら、カンフー体操などもして、楽しく運動する習慣を身につけます。	4,650円
			10:30		

お問い合わせ

北島町温水プール ☎683-2388

板野郡北島町中村字日開野51番地の5

サンライフ北島 ☎698-7118

板野郡北島町中村字川田9-1

木曜
休館

北島町高齢者健康づくり教室申込書

ふりがな		性別	年齢	領収日付印
氏名		男 女	歳	
住所	北島町			係印
電話番号 (携帯電話)				
緊急連絡先	氏名		電話番号	

北島町温水プール様

令和6年度北島町高齢者健康づくり教室申し込みにあたり、受講資格及び現在参加可能な健康状態であり、今後の健康管理は受講者自身の責任で行い、いかなる場合でも主催に対しての一切の異議を申し立てません。

持病がある方は記入してください	令和6年 月 日
	受講者氏名

受講教室 (○をつける)	週2回	水中歩行2回コース(月・水)	11,160円	ストレッチ&水中歩行(月・水)	11,160円
	週1回		カーディオキック教室(月)	5,580円	いきがい体操教室(水)
		ハワイアンフラ教室(火)	4,650円	10才若返りゆるゆる体操(水)	4,650円
		はじめての水中運動(火)	4,650円	水中歩行教室(金)	4,650円
		初級水泳教室(火)	4,650円	柔軟体操で身体すっきりA	5,890円
		中級水泳教室(火)	4,650円	柔軟体操で身体すっきりB	5,890円
		どんどん元気健康体操(火)	4,650円		
		らくらく体操&ストレッチ教室(火)	4,650円	いきいき!からだづくり	4,650円

※ご提供いただいた個人情報は、当教室関係事務以外に使用することはありません。
※申込書は北島町温水プールの受付にもご用意しております。

合計金額	円
------	---

領 収 書

¥ _____	領収日付印
ただし、令和6年度北島町高齢者健康づくり教室 いきいき・いきがい教室受講料として、上記のとおり領収しました。	
様	
北島町温水プール(サンビレッジ北島)	