

# ◇◇健康づくり講座・春期分◇◇

※希望の講座を1つ選択してください。

| No. | 講座名〔定員〕  | 日程・場所   | 講師名・講座内容  |
|-----|--|---|---|
| 1   | 元気アップ体操<br>筋力、骨力、関節力、<br>バランス力がアップ！<br><br>〔15人〕 | 4月10日～7月24日<br>月曜日 全8回<br>13:30～15:00<br>教養センター<br>体操教室 | 木村 洋子 先生（鎌倉市生涯スポーツリーダー）<br><br>筋力トレーニング、転倒予防体操、正しいラジオ体操等、高齢者に必要な運動を無理なく始めましょう。老けない身体づくりで、健康増進を目指します。初心者の方にもわかりやすく安全に進めていきます。<br><br>《教材費》なし   |
| 2   | ヨガ教室<br>～初心者のためのヨガ～<br><br>〔15人〕                 | 4月18日～6月13日<br>火曜日 全8回<br>13:30～15:00<br>教養センター<br>体操教室 | 石渡 孝広 先生（鎌倉市スポーツ指導員）<br><br>深い呼吸と無理のない動きで、楽しく体の不調を改善していきます。<br><br>《教材費》なし  |
| 3   | プロボウラーが教える<br>60歳からのボウリング教室<br><br>〔16人〕         | 5月11日～6月29日<br>木曜日 全8回<br>10:30～12:00<br>湘南ボウル<br>3階    | 櫻井 麻美 先生（日本ボウリング協会女子プロウラー）<br><br>初心者のための教室です。ストライク・スペアの狙い方など楽しく学んで、きっと上手になります。運動不足解消・生活習慣病の予防・健康維持・お友達づくりなどボウリングは様々な要素を持っています。また誰でも簡単にプレーでき、天候に左右されないなど魅力あるボウリングをはじめましょう。<br>《実費》1回500円 + 貸靴1回300円 |

## 1 講座の種類

- (1) 一般教養講座・春期分  
午前と午後の部を同じ内容で行います。午前か午後のどちらかを選択してください。
- (2) 専門講座・春期分  
希望の講座を一つ選択してください。
- (3) 年間講座・春期分  
希望の講座を一つ選択してください。
- (4) 健康づくり講座・春期分  
希望の講座を一つ選択してください。

## 講座の募集要項

## 2 講座の会場

教養センターで実施します。ただし「ボウリング教室」は湘南ボウル、「男の料理教室」は福祉センター、「パソコン入門」は鎌倉ITサロン深沢教室で行います。

## 3 講座受講の対象

市内に住所を有し、会場への通所が可能で、各講座開講日現在60歳以上の方。

## 4 講座の申し込み

【募集期間】平成29年3月1日(水)～3月9日(木) 8:30～17:00（土曜日・日曜日は8:30～16:00）

【申込方法】教養センターにある受講申込書、または、電話・FAX・電子メールでお申し込みください。

※FAX・電子メールの場合は、希望の講座名・郵便番号住所・氏名（ふりがな）・電話番号・携帯電話番号・性別・生年月日が必要。

## 5 費用

各講座とも、受講料は無料です。ただし、教材費・資料代などは自己負担です。

## 6 受講者の決定

各講座とも、募集定員を超えた場合は抽選です。応募者全員に結果を通知します。

## 7 その他

- (1) 教養センターは、公共交通機関及び徒歩又は自転車・バイクでの通所をお願いしています。各会場とも、自家用車による通所はできませんのでご了承ください。
- (2) 講座の運営を円滑にするために、出欠席簿係や資料係などの当番をお願いしています。ご協力ください。
- (3) 講座受講中の録画・録音は、ご遠慮ください。

〔問合せ・申込み〕教養センター

電話：32-1221 FAX：32-1203 電子メール：kyouyou@kamakura-shakyo.jp

