

◇◇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	プロボウラーが教える 60歳からのボウリング教室 〔16人〕	5月15日～7月03日 木曜日 全8回 10:30～12:00 湘南ボウル 3階	櫻井 麻美 先生 (日本ボウリング協会女子ボウラー) 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。また誰に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。 《教材費》1回 500円
2	初心者のための ヨガ教室 〔15人〕	4月17日～6月12日 木曜日 全8回 9:30～11:00 教養センター 体操室	石渡 孝広 先生 (鎌倉市スポーツ指導員) 深い呼吸と無理のない動きで、楽しく健康な体づくりをしていきます。 《教材費》なし
3	ゆったりバランス体操 ～身のまわりの事はいつまでも 自分でしたい～ 〔15人〕	4月11日～6月06日 金曜日 全8回 13:30～15:00 教養センター 体操室	安井 ちなつ 先生 (健康運動指導士) ①つまづきやすくなってきた方や、背中の丸まりが気になる方のバランス向上体操 ②階段の昇り降り、床からの立ち上がり、布団からの起き上がりがスムーズになる筋力向上体操 ③声が出しにくい、むせる、口が乾きやすい方の口腔体操 (①②③を組み合わせた体操) 《教材費》なし

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「60歳からのボウリング教室」は湘南ボウル、「男の料理教室」は福祉センター、「女性のための栄養講習会」は鎌倉栄養アカデミーで行います。

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26年3月3日(月)～3月11日(火) 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・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・資料代は自己負担となります。

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となります。応募者には全員結果を通知します。

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