

◇◇健康づくり講座・秋期分◇◇

※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	筋力と脳を活性化 〔14人〕	9月4日 ～ 12月18日 月曜日 全8回 14:00～15:30 教養センター 大広間	松原 かおる 先生（骨盤ストレッチインストラクター・シナプソロジーインストラクター） 使える筋力を増やし、もっと楽に身体を動かし肩こり、腰痛、膝痛改善。脳に新しい刺激を与え、集中力、注意機能、判断能力を活性化。一緒に楽しく脳トレーニング。 《教材費》なし
2	ピラティス ～セルフ整体トレーニング～ 〔14人〕	9月12日 ～ 12月26日 火曜日 全8回 13:30～15:00 教養センター 大広間	清水 直子 先生（ピラティス&ヨガインストラクター） ピラティスは、リハビリの為に考案された、どなたにでも出来る運動です。深い呼吸と共に深部の筋肉を動かし、強化する整体トレーニングで、体と心に芯を作り、全身の血流を促進します。 《教材費》なし
3	秋の未病予防体操 ～何才からでも遅くない～ 〔8人〕	10月5日 ～ 12月7日 木曜日 全8回 10:00～11:30 教養センター 体操教室	石川 佐知子 先生（神奈川県未病サポーター） 健康で長生きする事がベスト！日常のちょっとした努力で叶います。あきらめずに頑張りましょう。 《教材費》なし

講座の募集要項

1 講座の種類

- (1) **一般教養講座・秋期分**
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・秋期分**
希望の講座を一つ選択してください。
- (3) **健康づくり講座・秋期分**
希望の講座を一つ選択してください。

2 講座の会場

教養センターで実施します。

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】 令和5年8月1日（火）～8月10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



〔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