

受講料無料
高松市委託事業

シニア向け瓦町健康ステーション講座

健康寿命を延ばすための 健康講座



| | |
|-------------|---|
| 1/14 (日) | 11:15~12:30 (開場11:00~) 誰でもできる椅子ヨガ 講師: 三武 万寿巳(ヨガインストラクター) 13:30~14:45 (開場13:15~) やさしいピラティス 講師: 三武 万寿巳(ピラティスインストラクター) |
| 1/28 (日) | 11:15~12:30 (開場11:00~) 正しい薬との付き合い方 講師: 横田 ひとみ(薬剤師) 13:30~14:45 (開場13:15~) ピラティス&フラメンコで楽しく脳トレ 講師: 檜 直子(フラメンコインストラクター) |
| 2/11 (日) | 11:15~12:30 (開場11:00~) ノルディックウォーキング 講師: 福田 倫文(全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員) 13:30~14:45 (開場13:15~) 認知症を防ぐ食生活とは? 講師: 岩木 博久(管理栄養士) |
| 2/25 (日) | 11:15~12:30 (開場11:00~) 知っておきたい糖尿病 講師: 藤村 光則(内科医師) 13:30~14:45 (開場13:15~) 簡単筋トレ&正しいウォーキング 講師: 藤田 洋一(健康運動指導士) |
| 3/10 (日) | 11:15~12:30 (開場11:00~) かんたんリズム体操 講師: 戸島 大輝(健康運動指導士) 13:30~14:45 (開場13:15~) お口の体操と簡単筋トレ 講師: 藤田 洋一(健康運動指導士) |
| 3/24 (日) | 11:15~12:30 (開場11:00~) 歌と手話で認知症予防 講師: 富田 シゲノ(手話ボランティア) 13:30~14:45 (開場13:15~) シニア向けフラメンコ 講師: 檜 直子(フラメンコインストラクター) |

会場

瓦町FLAG 8階
市民交流プラザIKODE瓦町

定員

会場参加定員 : 各36名
※ノルディックウォーキングのみ25名
オンライン定員 : 制限なし

参加対象

高松市内在住の65歳以上の方

申込方法

往復はがき・FAX・インターネット・二次元コードの
いずれかの方法でお申込みください
※裏面参照

申込締切日

希望講座の**前月20日**まで
※はがきの場合は締切日必着

- 一回の申込みにつき同じ月の講座を4つまでお申込みできます
- 月毎に希望講座を順に記入してください
- 当選結果通知は締切後、1週間程度です
- 詳しい申込方法は裏面をご覧ください



オンライン講座 同時開催

講座終了後、7日間は
オンライン講座の動画を
振り返って視聴できます。

お問い合わせ

シンコースポーツ四国株式会社

【受付時間◆平日8:30~17:30】

〒760-0023 香川県高松市寿町1-1-12

<https://shinko-shikoku.com/>

TEL 087-816-5750

FAX 087-851-7040

健康ステーション講座申込方法

【申込締切日】 **参加希望日の前月20日まで**(はがきの場合は**必着**)

★毎月締切後、定員に達している場合は抽選を行い、**当選結果を往復はがき・FAX・メールにてお知らせ**します。往復はがきの場合、**1枚に同月開催分のみ**をご記入ください。

【往復はがき】

右下の用紙に必要事項を記入し、往復はがき(往信)へ貼付の上、郵送ください。

1枚に複数月の申込みはできません。必ず月毎に送付してください。返信は抽選後になります。

【FAX】

右下の用紙に必要事項を記入し、FAX番号(087-851-7040)へ送信ください。

送信後、お電話で送信確認の連絡をお願いします。TEL087-816-5750

【インターネット】

下記アドレスより申込みフォームにお入りいただき、必要事項をご入力ください。

《URL》 <https://shinko-shikoku.com/> または で検索

【二次元コード申込み】 右の二次元コードを読み取り、必要事項をご入力ください。

応募のご注意

お一人様につき、ひと月に1回(最大4講座まで)の応募になります。

開催日時と同じ講座を複数回応募された場合、無効となりますのでご注意ください。

なお、インターネット及び二次元コードからの申込みは、**教室開催月の前月1日**から可能です。(例:1月開催分は、12/1より受付開始)

申込み二次元コード



オンライン講座の参加、及び振り返り動画の視聴を希望される方は、必ずメールアドレスをご記入ください。オンライン講座受講時の端末の準備、及びインターネット環境はご自身で準備していただくようになります。Wi-Fi環境があるところをご利用ください。無い場合は通信費が高くなる場合がありますのでご注意ください。

往復はがき記入例

右の用紙に必要事項を記入し、FAXまたは往復はがきの(往信)裏面に貼付し、送付してください。 ※コピーも可

| | |
|-------------------|--|
| 63 円 切 手 | 760-0023 |
| 往信 | 香川県高松市寿町1-1-12 パシフィックシテイ高松3階 シンコースポーツ四国株式会社 健康ステーション講座係 |

ご不明な点がございましたら、お電話にてお気軽にお問い合わせください。

シンコースポーツ四国株式会社
TEL087-816-5750

往復はがき・FAXで申込みの方

瓦町健康ステーション講座申込

受講月: 月 ※参加希望の日時・参加方法を下記にご記入ください。

| | 日付 | 時間 | 参加方法 |
|------|----|---|--|
| 第1希望 | 日 | <input type="checkbox"/> 11:15~ / <input type="checkbox"/> 13:30~ | <input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン |
| 第2希望 | 日 | <input type="checkbox"/> 11:15~ / <input type="checkbox"/> 13:30~ | <input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン |
| 第3希望 | 日 | <input type="checkbox"/> 11:15~ / <input type="checkbox"/> 13:30~ | <input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン |
| 第4希望 | 日 | <input type="checkbox"/> 11:15~ / <input type="checkbox"/> 13:30~ | <input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン |

※はがき1枚につき同月開催分のみ記載してください。
(例)10月・11月分を1枚のはがきに記載された場合、11月分は無効。

フリガナ

| | | |
|----------|----|----|
| 参加者氏名 | 年齢 | 歳 |
| ご住所 〒 | — | — |
| 高松市 | 町 | 番地 |
| 電話番号 | — | — |
| FAX番号 | — | — |
| Mailアドレス | — | @ |

【注意事項】

- オンライン参加、及び振り返り動画の視聴をご希望の方はメールアドレスを必ずご記入ください。
- 会場参加者は感染症対策として、手指消毒にご協力ください。
- 感染症拡大や天災等により会場開催が中止の場合があります。
- 抽選結果は締切後、約1週間以内にお知らせします。