

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

楽しく人生を過ごすための 健康講座



**オンライン講座
同時開催**

講座終了後翌日から2週間
講座の振り返り動画を
視聴できます

10/13 (日)
12:30~13:45 (開場12:15~)
医師に聞く心臓のお話
講師:藤村 光則(内科医師)
14:15~15:30 (開場14:00~)
健康寿命のお話とお口の体操&簡単筋トレ
講師:藤田 洋一(健康運動指導士)

10/27 (日)
12:30~13:45 (開場12:15~)
はじめてピラティス
講師:三武 万寿巳(ピラティスインストラクター)
14:15~15:30 (開場14:00~)
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)

11/10 (日)
12:30~13:45 (開場12:15~)
誤嚥は予防が大切! お口の健康チェックと簡単エクササイズ
講師:細川 啓太(作業療法士)、上枝 淳(言語聴覚士)
14:15~15:30 (開場14:00~)
飛ばない走らない有酸素ZUMBA®GOLD
講師:山家 恵美子(ZUMBA®インストラクター)

11/24 (日)
12:30~13:45 (開場12:15~)
歯・口の機能の維持につながる食事とは?
講師:岩木 博久(管理栄養士)
14:15~15:30 (開場14:00~)
座ってピラティス&簡単フラメンコ
講師:檜 直子(フラメンコインストラクター)

12/8 (日)
12:30~13:45 (開場12:15~)
健康寿命のお話とらくらくロコモ健康体操
講師:藤田 洋一(健康運動指導士)
14:15~15:30 (開場14:00~)
ノルディックウォーキング
講師:篠原 慶太(全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員)

12/22 (日)
12:30~13:45 (開場12:15~)
正しいお薬との付き合い方
講師:横田 ひとみ(薬剤師)
14:15~15:30 (開場14:00~)
高齢者向けラテンエアロ
講師:山家 恵美子(エアロビクスインストラクター)

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

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:10月開催分は、9/1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 ※10/1~ 85円	760-0023
往信	香川県高松市寿町1-1-12 パシフィックシティ高松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"/> 12:30~/ <input type="checkbox"/> 14:15~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> ワライ
第2希望	日	<input type="checkbox"/> 12:30~/ <input type="checkbox"/> 14:15~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> ワライ
第3希望	日	<input type="checkbox"/> 12:30~/ <input type="checkbox"/> 14:15~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> ワライ
第4希望	日	<input type="checkbox"/> 12:30~/ <input type="checkbox"/> 14:15~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> ワライ

※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	_____	_____	_____
メールアドレス	_____	_____	@ _____

【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。