

健康麻雀教室



麻雀って難しそう…

そんなことはありません！

麻雀はとっても楽しいゲームです！！

はじめての方にも、プロの講師が、優しく丁寧にお教えします。

頭と指先を使うから、楽しく脳のトレーニングができちゃう☆

4人で卓を囲むから、仲間作りにもぴったり☆☆

初心者の方でも、昔やっていた方でも、興味があるならぜひ一度、

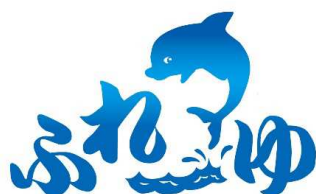
ご参加ください！！！！

◆ 開催日（休館日除く）

健康麻雀 火曜日 10:00~12:30 14:00~16:30

初心者健康麻雀 木曜日 14:00~16:30

※見学大歓迎♪興味がある方はお問い合わせください



横浜市高齢者保養研修施設 ふれ一ゆ
〒230-0045 横浜市鶴見区末広町 1-15-2
お問い合わせ ☎ 045-521-1010

スポーツ教室 参加者募集

カルチャー教室

第2期スポーツ教室スケジュール(当日申込可) 7/19~10/3まで

●受講料/定期教室 各10,000円(各10回) 当日教室 各1,000円(各1回 先着順)
●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/各20名 ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

教室名	曜日	時間	内容	教室名	曜日	時間	内容
いきいき太極拳	月	11:30~12:30	ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するプログラム	らくらく体操	木	13:00~14:00	イスに座っての軽い体操からスタートし、しなやかにバランスの良い体づくりを目指したクラス
転倒予防体操	月	15:00~16:00	転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力を養われ、歩行能力が改善されるクラス	やさしいヨガ	金	10:00~11:00	座位中心の無理のないポーズを一つづつ丁寧に、身体にやさしいヨガのクラス
しっかり貯筋運動	火	13:00~14:00	自分の体重を利用して効果的な筋力維持・アップができるトレーニングクラス	はじめてのフラダンス	金	11:30~12:30	ハワイの民族舞踊を優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス
骨盤体操 ~姿勢作り~	火	14:30~15:30	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ゆるやかヨガ	月 金	10:00~11:00 13:00~14:00	座位中心の無理のない、簡単なポーズを一つづつ丁寧にヨガのクラス
肩こり・腰痛 予防体操	月 水	13:30~14:30 10:00~11:00	激しく身体を動かさず大きく呼吸をしながら正しい姿勢を保ち、イスやストレッチマットを利用して行うクラス	ラフィーラ体操	金	14:30~15:30	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス
Face& ストレッチ	水	11:30~12:30	美しい姿勢づくりと小顔を目指し、セルフマッサージやしなやかな動きをマスターするクラス	はじめてヨガ	土	10:00~11:00	座位中心の無理のないポーズを一つづつ丁寧に、はじめてヨガを受ける方のクラス
バランス アップ体操	水	13:00~14:00	ミニボールやバランススティックなどの運動用具を使い、美しい姿勢や歩行動作の安定などを目指すクラス	バランス アップ トレーニング	土	11:30~12:30	ミニボールやバランススティックなどの運動用具を使い、足、腰、腹部の筋力やバランス力をしっかりつけていくクラス
やさしい ストレッチ	水	14:30~15:30	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすクラス	体幹 トレーニング	土	15:20~16:20	体幹トレーニング、全身のストレッチを実施する事で、身体の安定感、スッキリ感を得る事ができるクラス
お口の健康 (お話&体操)	木	10:00~11:00	忘れがちなお口の健康のために、噛む力や飲み込む力をつけるためのトレーニングを楽しみながら行うクラス	申し込み締切 各定期スポーツ教室 7/ 8(金)必着			
やさしい 気功	木	11:30~12:30	独自の呼吸法で自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていくクラス	【個人情報の取り扱いについて】 教室参加にあたりご記入いただいた個人情報は教室運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。 また、教室終了後は、破棄いたします。			

カルチャー教室スケジュール(当日申込のみ)※教室のお休みは施設へお問い合わせ下さい。

●対象/15歳以上(中学生除く) ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

教室名	曜日	時間	定員	受講料	内容
健康麻雀教室	火	10:00~12:30 14:00~16:30	各16名	1回 1,500円	麻雀をはじめたい方、興味がある方へ丁寧に指導します。頭脳スポーツでもある麻雀を行い脳を活性化させるクラス
初心者健康 麻雀教室	木	14:00~16:30			
みんなで歌おう懐かしの曲	火	10:00~12:00	20名	1回 1,000円	歌を歌うことで腹式呼吸となり、ダイエット効果や血行が良くなり冷え性改善の効果も期待できます。また、大きな声で歌うことでストレス発散にもなります。
プリザーブドフラワー 7/21~開催予定	木	14:30~16:30	10名	(予定)1回 3,000円	プリザーブドフラワーとは特殊な技術をもとに生花のみずみずしさ美しさをできるだけ長い期間楽しめるように作られたお花のことで、その花を使用し、アレンジしていきます