



# 横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ

## スポーツ参加者募集

### 教室

ふれーゆ休館日 毎月 第2火曜日  
※7月8月は除く

**5/10 (火) 6/14 (火)**

### 多目的教室スポーツ教室スケジュール(当日申込可)

5/9~7/14

教室名	曜日	時間	内容
いきいき太極拳	月	11:30~12:30	ゆったりした動作や呼吸法で全身を強化するプログラム
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。
しっかり貯筋運動	火	13:00~14:00	自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。
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。
肩こり・腰痛予防体操	水	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、いすやストレッチマットを利用して行うクラス。
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。
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標とするクラス。
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のんびやかに動かすクラス。

教室名	曜日	時間	内容
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。
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。
らくらく体操	木	13:00~14:00	いすに座っての軽い体操からスタートし、しなやかでバランスの良い体づくりを目指したクラス。
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ずつ丁寧に、身体にやさしいヨガのクラス。
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。
ゆるやかヨガ	金	13:00~14:00	座位中心の無理のない、簡単なポーズを一つずつ丁寧にヨガのクラス。
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。
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ずつ丁寧に、はじめてヨガを受ける方のクラス。

教室名	曜日	時間	内容
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。
体幹トレーニング&ストレッチ	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。

受講料 各**1,000円**(1回)

●対象/15歳以上(中学生除く) ●定員/各20名  
※当日受付にてお申し込みください。  
※60歳以上の方を優先とさせていただきます。

#### 健康麻雀教室

日程 毎週火曜日  
時間 10:00~12:30  
14:00~16:30  
対象 60歳以上優先  
各16人  
参加費 1回 1,500円  
施設へ直接申込み

※詳細は施設へお問い合わせください。  
※休館日・祝祭日は休講

#### 初心者健康麻雀教室

日程 毎週木曜日  
時間 14:00~16:30  
対象 60歳以上優先  
各16人  
参加費 1回 1,500円  
施設へ直接申込み

※詳細は施設へお問い合わせください。  
※休館日・祝祭日は休講

## 第2期 キッズダンス教室 参加者募集

申込期間 5/20から スタート!

### キッズダンス 低学年

●対象/年長~小学3年生  
●定員/15名  
●受講料/10,000円(全10回)

曜日	日程	時間	内容
日	7/3,10,17 8/7,14,21,28 9/4,11,18	10:00~11:00	ヒップホップダンスを習うクラスです。

### キッズダンス 高学年

●対象/小学4年生~中学3年生  
●定員/15名  
●受講料/10,000円(全10回)

曜日	日程	時間	内容
日	7/3,10,17 8/7,14,21,28 9/4,11,18	11:00~12:00	ヒップホップダンスを習うクラスです。

## ▼申込み方法について▼

◎成人向けスイミング ◎親子、子供向けスイミング  
◎水中運動 ◎知的障がい児スイミング ◎キッズダンス

◎ベーシックスイミング ◎パーソナルレッスン

- ①往復はがきを送付する
- ②返信用はがきをご持参の上、受付にて申込み用紙を記入する

※返信用の官製はがきをご持参する場合は、表面にご住所とお申込者のお名前を必ずご記入ください。  
裏面は何も記入しないでください。  
※各教室1人1枚申込み可能です。1教室に複数申込の場合は、1枚のみ有効とさせていただきます。

●抽選結果等を印刷する為、消えるボールペンは使用しないでください。

..... 往復はがき記入見本 .....

往信: オモテ面	返信: ウラ面	返信: オモテ面	往信: ウラ面
<p>52 230-0045</p> <p>往信 横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ 行</p> <p>横浜市鶴見区末広町1-15-2</p>	<p>記入しないでください</p>	<p>52 □□□□□□</p> <p>返信 お申込者のお名前 様</p> <p>返信用のご住所を記入</p>	<p>①参加希望教室名 参加希望曜日 ②氏名・フリガナ ③性別 ④年齢・新学年 生年月日(和暦) ⑤電話番号 (自宅と携帯) ⑥緊急連絡先☎ (緊急連絡者氏名) ⑦泳力 ※右記「泳力について」を参照ください</p>

- ①ベーシックスイミングは当日先着順になります。受付にて申込用紙を記入して下さい。  
※各教室1人1回申込み可能です。必ず本人が申込みに来て下さい。
- ②パーソナルレッスンは3ヶ月毎に申込みができます。前日までに申込みをして下さい。(先着順) 受付にて申込用紙を記入して下さい。  
※必ず本人が申込みに来て下さい。

#### 泳力について

◎成人スイミング ◎4泳法マスタースイミング  
◎キッズスイミング ◎ジュニアスイミング  
◎知的障がい児スイミング  
クラスへ参加希望の方は該当の泳力をご記入ください。

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| A 水がこわい           | B 顔がつけられる       |
| C 頭までもぐれる         | D 浮ける(伏し浮き)     |
| E 一人で浮いてバタ足ができる   | F 呼吸なしクロールができる  |
| G 背浮きキックができる(25m) | H クロールが泳げる(25m) |
| I 背泳ぎが泳げる(25m)    | J 平泳ぎが泳げる(25m)  |
| K バタフライが泳げる(25m)  | L 4種目が泳げる       |

【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。