

## 平成30年度 北条文化の森いきいき講座開催要綱

1. 目的 地域住民が気軽に受講できる各種講座を提供し、参加者の生きがいや健康づくりにつなげるとともに、松山市北条社会福祉センターの利用促進を図るため開催する。
2. 主催 松山市社会福祉協議会
3. 内容 ※別添 講座一覧表参考【全6回】
4. 期間 平成30年8月～平成31年2月  
※別添 講座一覧表参考
5. 会場 松山市北条社会福祉センター2階 大会議室
6. 対象 松山市内に居住している方
7. 定員 1講座 30人※定員を超えた場合は抽選
8. 受講料 1講座 500円
9. 申込方法 直接窓口・FAX・郵便での受付  
※ハガキに名前・住所・電話番号・年齢を記載しての申込可  
※複数選択可（その際は、一番早い申込〆切講座に合わせて下さい）
10. 申込〆切 各講座開催日より1週間前
11. 広報手段 社協HP、おせったい通信、サロン通信などの機関紙、広報まつやま、CATV、ウイークリーえひめ・リック
12. 申込先 松山市社会福祉協議会 北条支所  
〒799-2436 松山市河野別府 937-1  
松山市北条社会福祉センター  
TEL 089-993-1400 FAX 089-993-1419  
担当：竹宮・丸尾

# 北条文化の森いきいき講座

北条文化の森で心も体もいきいきさせよう！！

- ◆ 会 場 松山市北条社会福祉センター 2階大会議室
- ◆ 対 象 松山市内に居住している方
- ◆ 内 容 裏面をご覧ください
- ◆ 定 員 1講座 30人



- ◆ 受講料 1講座 500円
- ◆ 申込方法 直接窓口・FAX・郵便での受付  
※名前・住所・電話番号・年齢を記載しての申込  
※締め切りは、各講座開催日より1週間前

- ◆ 申込先 松山市社会福祉協議会 北条支所 担当：竹宮・丸尾

〒799-2436 松山市河野別府 937-1

TEL 089-993-1400 FAX 089-993-1419



## 申 込 用 紙

(申込日 H . . ) ★希望の講座に○をしてください。

講座名	日時	希望	講座名	日時	希望
1. 目ヨガ体操	8月9日(木) 13:30~15:00		4. ウォーキングエクササイズ*	11月9日(金) 13:30~15:00	
2. 脳トレと体操健康法	9月26日(水) 13:30~15:00		5. 簡単！ストレッチング体操	12月18日(火) 13:30~15:00	
3. からだリラックス体操	10月23日(火) 13:30~15:00		6. 脳の活性化！懐かしや 音楽講座～タップネス～	2月1日(金) 13:30~15:00	
(ふりがな) 氏 名	( )		男 女	年 齢	歳
住所	松山市		電話 ( )		
			携帯 ( )		

日程	講座名	講座内容	講師候補
8/9 (木)	目ヨガ体操	ヨガには沢山の種類があり、視力改善が期待される目ヨガがあります。目に悩みをもたれる沢山の方をお待ちしています。	NPO 法人沖ヨガ協会指導士 須賀 美香 氏
9/26 (水)	脳トレと体操健康法	頭を使ってみんなで楽しく動きましょう。音楽に合わせてリズムで「動く！！」「覚える！！」レベルアップしながら動きます。しかも笑いながら動くので腹筋もアップします。お楽しみに！！	福祉レクリエーションワーカー 阿部恵子 氏
10/23 (火)	からだリラックス体操	無理なく、簡単にできる体操を行います。日常生活が楽になる「筋トレ、ストレッチ」を立て座って、ボールを使って行います。	NCA 認証インストラクター 上田 美紀 氏
11/9 (金)	ウォーキングエクササイズ	ストレッチや軽い筋トレを組み合わせたウォーキングエクササイズにより、健康的で美しい姿勢美をつくり、正しい歩き方を身につけます。	ウォーキングインストラクター 盛實 鈴佳 氏
12/18 (火)	簡単！ストレッチング体操	ウェイプリングを使い、足の裏から頭のとっぺんまでほぐしたり、リンパの流れを促したり、セルフで行います。腰痛、肩こり解消につとめましょう。	NCA 認証 コンディショニングインストラクター 小倉 三鈴 氏
2/1 (金)	脳の活性化！ 懐かしや音楽講座 ～タップネス～	認知症予防の効果あり！脳の大部分をしっかりと活性化するために、懐かしい曲を歌いながら机を指で叩いて楽しく学びませんか？男女問わず気軽に参加できる講座です。	Tapness® 2 級認定講師 田村 亜希子 氏