

坂城勤労者総合福祉センター
(一財) 更埴地域勤労者共済会

春季受講生募集

2019
4月開講
受講期間
4月2日～9月28日

★受付期間
2019年3月12日(火)～2019年9月28日(土)
3月12日(受付初日)の受付開始は、
午前8時より行います。
火曜日～土曜日 午前10時～午後9時まで
日曜日・祝日 午前10時～午後5時まで
(月曜日及び祝日の翌日 休館)

※受講料を添えて事務所窓口にお申し込みください。(先着順)受講日程表は、窓口にて差し上げます。 ※開講している講座で定員に余裕がある場合は、途中からでも受講できます。
※電話・FAXの予約は、3月19日(火)からとさせていただきます。

健康づくり講座										
講座No.	講座名	内容	講師名	曜日・時間	回数	受講料(6ヶ月)	定員	備考		
1	軽スポーツ	腰痛・むぎ痛に効くストレッチ・トレーニングで筋力をアップし、ソフトバレーで全身運動をします。脳トレも少しやっています。たくさん笑います。		火 13:00～15:00	20	11,300円	20	運動のできる支度・飲み物・タオル		
2	リンパケア & ストレッチ	リンパマッサージで体内にたまった老廃物や毒素を流し、簡単なストレッチでコリや疲れをとります。カラダの内外からすっきりし、バランスの良いカラダを作ります。		水 10:00～11:00	20	11,300円	40	運動のできる支度・飲み物・タオル		
3	セルフリンパケア	健康のために何かしたい…でも運動はちょっと…という方、リンパのツボを押してさすって身体の流れを作りむくみをとって調子を良くします。動かなくても身体がポカポカし心も身体も元気になります。	エアロビクス・リンパインストラクター 栗原 薫	金 19:00～19:30	20	5,700円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル		
4	リンパケア & 健康体操	① 簡単な健康体操で、肩こり、腰痛、運動不足などを解消していきます。老若男女 OK です。 ②		木 18:00～19:00	20	11,300円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル		
5				金 10:00～11:00	20		30	運動のできる支度・飲み物・タオル		
6	エアロビクス	ストレッチや部分的運動など自然の流れに沿った全身運動です。続けていくうちに持久力もつき柔軟性も増します。あせらず自分のペースでできます。		金 19:40～20:45	20	11,300円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル		
7	ビューティーヨガ	いつまでも若々しくきれいでいる為の、エクササイズヨガ。簡単なマッサージ、その他美容に関する豆知識なども交えながら行います。	全米ヨガアライアンス インストラクター Vaikuntha ヨガインストラクター 塩野 入 梓	火 10:00～11:00	20	11,300円	16	運動のできる支度・飲み物・タオル		
8	ハタヨガ	① ポーズと呼吸法を組み合わせながら行う最も基本的なヨガ。心身を浄化し、バランスを整えながらよりしなやかで美しい自分へ!! ②		火 18:45～19:40	20	11,300円	16	運動のできる支度・飲み物・タオル		
9	ハタヨガ			火 19:50～20:45	20	11,300円	16	運動のできる支度・飲み物・タオル		
10	筋膜からほぐす 楽のびヨーガ	テニスボールを使い、肩、お尻、背骨まわりを中心に筋膜をほぐします。簡単なポーズと呼吸で全身のバランスを整えていくヨーガです。		火 10:30～11:40	20	11,300円	40	運動のできる支度・飲み物・大きめのタオル		
11	かんたんエアロビクス	メタボ予防、筋力 UP、持久力の向上、今からはじめてみましょう!何歳からでも Let's try! 初心者向けです。	TRXサスペンション トレーナー リトモスオフィシャル トレーナー (公財)健康・体づくり 事業財団認定 健康運動指導士 山崎 千枝	火 18:45～19:35	20	11,300円	30	初心者向け 運動のできる支度・飲み物 タオル		
12	リトモスダンス①	リトモスとは、HIPHOP、ラテン、レゲトンなどの曲に合わせて踊りながら、シェイプアップするプログラムです。楽しいよ!!		火 19:45～20:45	20	11,300円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル		
13	シェイプアップ体操	健康増進や痩せるためには筋力が必要です。脂肪を燃焼させながら筋力アップを目指しましょう。ダンベルを使用した簡単な運動なのでどなたでも OK!		水 13:30～14:30	20	11,300円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル		
14	機能改善ヨガ	腰痛、肩こりの原因である身体のゆがみ。このヨガでは姿勢改善、血行促進、そして筋力も鍛えていきます。身体の機能を改善し、半年後の変化をお楽しみに!!		金 13:30～14:40	20	11,300円	45	運動のできる支度・飲み物・大きめのタオル バランスボール (小)		
15	スリムアップヨガ	からだのゆがみを矯正して、血液やリンパの流れを促し、自律神経の動きを整えます。代謝をよくし、脂肪のたまりにくいからだをつくりましょう!	ヨガインストラクター 柳 沢 弘 子	水 19:00～20:00	20	11,300円	14	運動のできる支度・飲み物・長めのタオル		
16	社交ダンス	日頃の運動不足の解消と美容と健康のため、また多くの人とのふれあいの場として、皆と一緒にいい汗をかいてみませんか?	長野県スポーツダンス 教師協会会長 後藤 敏 一	水 18:45～20:45	20	11,300円	30	ダンスシューズ (ヒールにカバー)		
17	フェルデンクライス・メソッド	動きと感覚を通して、皆さんが本来持っているスムーズで効率の良い身体の使い方(動き)を学ぶレッスンです。「姿勢の改善」「痛みや不調の改善」「緊張やストレスを手放したい」「からだの心のバランスを整えたい」方におススメです。	Austab 公認 フェルデンクライス プラクティショナー 田尻 晴 美	木 10:00～11:30	20	11,300円	12	運動のできる支度・飲み物・タオル		
18	アクアフィットネス	水の4つのマジカルパワーを体感しながら、リズムに合わせて動くアクアダンスは心身ともにリフレッシュできます。	全米アクアエクササイズ 認定インストラクター 宮本 恵 美	木 19:00～19:50	20	9,100円	20	水着・キャップ・飲み物 (湯さん館入館料 1回300円 別途)		
19	太極拳	① ゆっくりとした動きと深い呼吸で精神を安定させ日常生活の緊張とストレスから解放してくれる老若男女誰にでも楽しめる生涯スポーツです。	日本武術太極拳 連盟公認 三段 A 級指導員 浜 恵 美 子	木 13:30～15:00	20	11,300円	30	運動のできる支度		
20		②		木 19:10～20:40	20	11,300円	30	運動のできる支度		
21	太極剣	太極剣は、太極拳運動の特徴と健身価値を備えたものであり、多くの人々に愛好されている演武種目です。		木 15:15～16:15	20	11,300円	20	運動のできる支度 ※剣は別途		
22	リトモスダンス②	色んなジャンルの音楽を楽しみながら踊るプレコリオプログラムです。「リズム」という意味のリトモス!!一緒に楽しく踊りましょう。	リトモスオフィシャルトレーナー NPO 法人日本ウェーブストレッチ協会 ウェーブストレッチインストラクター 武居 景 子	木 10:00～11:00	20	11,300円	20	運動のできる支度・飲み物・タオル		
23	ハワイアンフラダンス	初級	ハーラウ ナー レイ オナー プアニ主宰 碓 井 美 子ほか	土 13:30～14:45	12	6,800円	15	フラダンススカート ※音楽室・多目的ホールで 行ないます		
24		中級		月に2回 (第2・第4 土曜が基本)			15			
25	フラメンコダンス	基本のステップ、腕、手の動き、パルマ(手拍子)を中心に音楽に合わせてダンスの動きも楽しみます。	フラメンコ愛好家 高野 由美子	土 19:00～20:30	20	11,300円	30	専用靴・フラメンコスカート		
26	楽しいウォーキング	ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで何か運動を始めたいと思っている方にはもってこいです。周りの景色を楽しむことでストレスを解消し、正しい歩き方を身に付け体力・筋力のアップを目指します。	体育指導員 栗原 薫	土 4月～12月	9	12,000円	20	バス1回、電車賃(個人負担) 詳細は別途にて		
子どもの講座										
27	バレエ	入門	英国 Royal Academy of Dance のメソッドをベースに美しい姿勢と正しいテクニックを身につけ、初めての方でもわかりやすく楽しんでいただけるバレエレッスンです。バレエ基礎は親子で受講も可能です。	Royal Academy of Dance Registered Teacher 宮本 ゆかり	火 16:30～17:20	20	11,000円	15	対象:①4才～小学1年生 ②小学2年生～一般 (女性限定)	
28		基礎		火 17:30～18:30	20	11,000円	15			
29	キッズダンス(エンジェル)	元気な心と体を作るためにリズムに合わせて楽しく表現していきます。子供の感性を生かしながら基礎から指導します。	ナチュラル ムーブメント 3・2・1 境 じゅん子他 スタジオ 3・2・1 講師	水 16:30～17:15	20	15,800円	30	対象:4才～小学3年生		
30	キッズダンス	ヒップホップや流行のリズムに合わせて楽しく踊ります。レッスン以外にもイベント発表会などにたくさん参加しているのでとってもやりがいのあるクラスです。		水 17:40～18:40	20	15,800円	20	対象:小学4年生～高校生		