

2024年度  
第1期

健康・体力・仲間づくり

3/15(金)  
〆切

# スポーツ教室

4/15(月)  
より順次開講

体力に自信のある方もない方も、先生と一緒に体を動かして爽やかな汗をかきませんか。初めての方も安心してご参加いただけます。



	10	11	12	13	14	15	16
月	9:30~10:30 ストレッチ&ヨガ	10:45~11:45 エアロビシェイプ					
火	9:30~10:30 気功太極拳(火)				13:30~14:45 ヨーガ		
水	9:30~10:30 脳トレ&筋トレ教室	10:45~11:45 ピラティス			13:30~14:45 気功太極拳(水)	15:00~16:00 ストレッチ健康体操	
木	9:45~10:45 たのしいフラダンス	10:35~11:45 おとなバレエ				15:30~16:30 リンパと練功	
金	9:30~10:30 ZUMBA	10:50~11:50 体幹 Up ストレッチ体操			13:30~14:30 りらくすストレッチ		



主催 公益財団法人 川崎市生涯学習財団  
〒211-0064 川崎市中原区今井南町28-41  
Tel:044(733)5894 Fax:044(733)6697

会場 川崎市生涯学習プラザ ホームページ <https://www.kpal.or.jp>

窓口・電話受付時間  
平日 9:00~16:30



申込み締切り  
**3/15(金)**



## ◆申込み方法◆

↓↓以下いずれかの方法にてお申込みください。

- 電話……TEL:044-733-5894
- 窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室  
※申込み用紙に記入し、受付箱へ
- ハガキ…〒211-0064  
川崎市中原区今井南町 28-41  
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室係  
※申込み用紙の内容をご記入ください。
- FAX…FAX:044-733-6697  
(こちらから受信の連絡は致しません)

※申込みの際の個人情報、教室運営の目的のみで使用致します。

✕ ✕ キリトリ ✕ ✕

### 2024年度 第1期 スポーツ教室 申込み用紙

① 希望教室名 【複数ご記入 いただけます】	
② 参加者氏名	(ふりがな)
③ 性別・年齢	男 ・ 女 歳
④ 住 所	〒
⑤ 電話番号	

受付: 月 日

\*申込み者多数の場合は抽選となります。  
\*定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。



受講通知が届きます

\*お申込みの方全員に、ハガキにて  
抽選結果をお知らせ致します。

- ★当選の方には、受講料の支払い(銀行振込・手数料別途かかります)、日程、持ち物等の受講案内を郵送します。
- ★指定期日までにお支払いを済ませ、当日教室にご参加ください。受講料は振込でのお支払いをお願いしております。

◎キャンセルした場合の返金について  
受講料をお振込み後、キャンセルされる場合は、受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。但し、各教室開始後の返金はできかねますのでご了承ください。

◎保険について  
受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

## 【アクセス】

### 武蔵小杉駅 下車

- JR南武線 西口から徒歩 12分
  - JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分
  - 東急東横線 南口下車徒歩 10分
- \*ご来場は、公共交通機関をご利用ください。





# ★ 2024年度 第1期 スポーツ教室 ★

<b>ストレッチ&amp;ヨガ</b> (定員 40名)	9:30~10:30	10回	402	8,500円	高溝 美和子(ヨガインストラクター) ★身体をほぐし歪みを矯正する運動と、筋力を強化する運動を組み合わせ、バランスのとれた身体を作りましょう。
	月	4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、 6/3、6/10、6/17、6/24、 7/1 (予備日 7/8)			
<b>エアロビシェイプ</b> (定員 40名)	10:45~11:45	10回	402	8,500円	日置 由紀子(スポーツインストラクター) ★エアロビクスと軽いトレーニングで持久力をつけましょう。有酸素運動を行うことで体温を上げ、体脂肪を燃焼します。また呼吸循環器系の機能向上も期待できます。ゆっくり進めていきますので、運動に慣れていない方も安心して参加していただけます。
	月	4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、 6/3、6/10、6/17、6/24、 7/1 (予備日 7/8)			
<b>気功太極拳・火曜日</b> (定員 40名)	9:30~10:30	12回	402	10,200円	松島 駒樹(中国武術六段 飛鳳会代表) ★静かで柔らかな動きで、年齢を問わず、だれでも、いつでも、どこでもできるのが魅力です。二十四式太極拳を講師がわかりやすく指導します。
	火	4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、 5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、 7/2(予備日 7/9)			
<b>ヨーガ</b> (定員 40名)	13:30~14:45	12回	402	10,200円	劔持 和子(ヨーガインストラクター) ★古い歴史をもつヨーガは、人気の高い健康法のひとつです。太陽礼拝、さまざまなポーズや呼吸法の練習、瞑想などを繰り返し、自分自身と向きあい、自分らしく生きることを追求していきます。
	火	4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、 5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、 7/2 (予備日 7/9)			
<b>脳トレ&amp;筋トレ教室</b> (定員 25名) ※HPからも申し込みができます	9:30~10:30	6回	202	5,100円	上野 浩一(リープスポーツクラブ代表) ★脳と筋肉の連動性を促し、姿勢を保つために必要な筋力向上をめざします。前半は椅子を使い下肢ストレッチ・腹筋運動・肩甲骨ほぐし・スクワット、後半はウォーキングなどを行います。60代からの一生涯の運動としておすすめです。
	水	4/17、4/24、 5/8、5/22、 6/5、6/19、 (予備日 7/3)			
<b>ピラティス</b> (定員 25名)	10:45~11:45	12回	203	10,200円	三上 香淑(フィットネスインストラクター) ★日頃無意識に動かしている身体の偏りや歪みを体幹から修正し安定させます。身体の軸を整えることで手足をしなやかな動きに導きます。腰痛、肩こりの症状も改善していきます。
	水	4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、 6/5、6/12、6/19、6/26、 7/3、7/10 (予備日 7/17)			
<b>気功太極拳・水曜日</b> (定員 40名)	13:30~14:45	12回	402	10,200円	富樫 百合子(日本健康太極拳協会 師範) ★呼吸法による医療体術といえる太極拳。ゆっくり動くことで筋力・体力が向上します。また、内臓を強化し免疫力を上げる効果もあります。その人にとって「いい加減が、良い加減」をモットーに。
	水	4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、 6/5、6/12、6/19、6/26、 7/3、7/10(予備日 7/17)			
<b>ストレッチ健康体操</b> (定員 40名)	15:00~16:00	12回	402	10,200円	澤井 純子(健康運動指導士) ★ストレッチと基本的な健康体操で身体の凝りをほぐします。正しい姿勢を学び、ソフティボールを使い筋力もつけます。肩こり解消・腰痛予防にもなります。
	水	4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、 6/5、6/12、6/19、6/26、 7/3、7/10 (予備日 7/17)			
<b>筋力アップ トレーニング</b> (定員 40名)	9:15~10:15	11回	402	9,350円	大原 はじめ(プロレスラー) ★若い方からシニアの方の筋肉作りのトレーニング、食生活の秘訣を、現役のプロレスラーであり調理師でもある講師が伝授します。講師自身の介護の経験を生かし、いつまでも元気に歩ける身体作りを指導します。皆さんの健康寿命を延ばしましょう。
	木	4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、 6/6、6/13、6/20、6/27、 7/4 (予備日 7/11、7/18)			
<b>たのしいフラダンス</b> (定員 25名)	9:45~10:45	12回	203	10,200円	カアラエラニ クミコ(フラ ハラウ オカラニマハナ主宰) ★フラダンスは、曲のリズムを刻む複数の“ステップ”と歌詩のこぼれを、示す“ハンドモーション”を使ってその曲に込められた感情や情景を表現し、伝えるための踊りです。
	木	4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、 6/6、6/13、6/20、6/27、 7/4、7/11 (予備日 7/18)			
<b>おとなバレエ</b> 初心者・初級者 (定員 25名) ※HPからも申し込みができます	10:35~11:45	12回	402	10,200円	澤井 秀幸((社)日本バレエ協会員) ★伝統あるバレエの理論で美しい姿勢と優雅な動きを手に入れましょう。バレエはダンスの基本と言われ、音楽に合わせた振り付けが楽しめます。バレエの動きを楽しく学んでいきます。
	木	4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、 6/6、6/13、6/20、6/27、 7/4、7/11(予備日 7/18)			
<b>リンパと練功</b> (定員 40名)	15:30~16:30	6回	402	5,100円	富樫 百合子(日本健康太極拳協会 師範) ★練功(十八法の気功)は老若男女問わず気軽にできる、リラックス効果のある呼吸体操です。リンパストレッチと練功で新陳代謝を活性化し、体の内側から元気になりましょう。
	木	4/18、5/16、5/30、 6/6、6/20、 7/4(予備日 7/18)			
<b>ZUMBA</b> (定員 40名)	9:30~10:30	12回	402	10,200円	東矢 修子(フィットネスインストラクター) ★ズンバはラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費します。ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう。
	金	4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、 7/5、7/12(予備日 7/19)			
<b>体幹Up ストレッチ体操</b> (定員 40名)	10:50~11:50	12回	402	10,200円	澤井 純子(健康運動指導士) ★体幹とは身体の中心にある筋肉で、体幹を鍛えることにより、身体の歪みが取れ、姿勢が良くなります。体幹を意識した体操とストレッチで、肩こりや首の疲れを軽減し腰痛を予防します。
	金	4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、 7/5、7/12(予備日 7/19)			
<b>りらくす ストレッチ</b> (定員 25名)	13:30~14:30	6回	203	5,100円	高溝 美和子(ヨガインストラクター) ★思い切り身体を伸ばします。年齢とともにカチコチに固くなっていく身体を、縦に横に伸ばしましょう。それから身体をゆるめます。日頃の緊張から身体をほぐし、ストレスから解放されましょう。
	金	4/26、5/10、5/24、 6/14、6/28、 7/12 (予備日 7/19)			