

健康はっらっプラス事業 2019年度下期 受講生募集



- ① 対象・定員 区内在住の65歳以上で、自分で通所できる方。各40人
- ② 応募方法 **往復はがき**に下記のとおり明記してお申込みください。
 (1)希望する講座名 **※重複申込不可**
 (2)郵便番号 (3)住所 (4)氏名(ふりがな) (5)電話番号
 (6)年齢 (7)生年月日
 *但し、定員を超えた場合抽選
- ③ 申込期日 8月15日(木) ~ 8月29日(木)まで必着
- ④ 決定通知 9月上旬ごろ発送予定
- ⑤ 会場 **第2美竹分庁舎 3階 (旧 渋谷区役所仮庁舎 第1庁舎)**
 (渋谷区渋谷1-18-21)
- ⑥ 申し込み先 〒150-0031 渋谷区桜丘町23-21
 渋谷区文化総合センター大和田2階
 「シニアいきいき大学事務局」宛
- ⑦ 問い合わせ TEL: 3464-5171 (土日祝を除く9:00~17:00)
- ※ 初めて受講される方を優先させていただきます。**
- ※ 申し込み往復はがきは表と裏を確認の上、下記記入例通りにご記入ください。**
- ※ はがきに記載された内容は、個人情報の保護に関する法律に基づき、
本講座のみに使用し、使用後は破棄します。**

表記入例

切手 往信	郵便往復はがき 1500031	渋谷区桜丘町23-21 文化総合センター大和田2階 シニアいきいき大学事務局	何も書かないでください
----------	--------------------	--	-------------

裏記入例

切手 返信	郵便往復はがき □□□□□□	講座申込書 (1)希望する講座名 (2)氏名(ふりがな) (3)電話番号 (4)生年月日 (5)郵便番号 (6)住所	あなたの名前 あなたの住所
----------	-------------------	--	------------------

ハガキは開いた状態で記入すると
間違いがありません。



健康はつらっプラス事業 2019年度下期 講座一覧

講座名	運動強度	回数	曜日	時間	開催日程
ヨーガ 月曜クラス	☆☆	18	月	9:30~10:50	10月7日~3月23日(月) 10月14日、11月4日、12月23・30日、 1月13日、2月24日、3月9日を除く
ヨーガ 木曜クラス	☆☆	18	木	13:30~14:50	10月3日~3月26日(木) 10月17・31日、11月21日、12月26日、 1月2・30日、2月20日、3月19日を除く
エンジョイ エアロビクス	☆☆☆	20	月	11:00~12:00	10月7日~3月23日(月) 10月14日、11月4日、12月30日、 1月13日、2月24日を除く
ウォーキング ステップ	☆☆☆	23	火	13:30~14:40	10月1日~3月24日(火) 10月22日、12月31日、2月11日を除く
リンパ ストレッチ	☆	23	火	15:00~16:10	
いきいき 健康体操	☆☆	24	木	9:30~11:00	10月3日~3月26日(木) 10月31日、12月26日(太極拳のみ)、 1月2日を除く
太極拳	☆☆	23	木	11:10~12:30	
すわって筋力 アップ	☆	24	木	15:00~16:00	
ピラティス	☆	23	金	11:00~12:15	10月4日~3月27日(金) 11月29日、1月3日、3月20日を除く

運動強度(目安): ☆⇒弱、☆☆⇒中程度、☆☆☆⇒強

※重複申込はできません。