

明日への活力が湧いてくる！

シニア向け 健康講座

参加無料

オンライン講座
同時開催!!

講座終了後翌日から2週間
講座の振り返り動画を
視聴できます

会 場

瓦町FLAG 8 階
市民交流プラザIKODE瓦町

定 員

会場参加定員：各 36名
オンライン定員：制限なし

参加対象

高松市内在住の 65 歳以上の方

申込方法

往復ハガキ・FAX・インターネット・二次元コード
のいずれかの方法でお申込みください
※裏面参照

申込締切日

希望講座の**前月25日**まで
※はがきの場合は締切日必着

- 一回の申込みにつき同じ月の講座を4つまでお申込みできます
- 月毎に希望講座を順に記入してください
- 当選結果通知は締切後、1週間程度です
- 詳しい申込方法は裏面をご覧ください

お申込み
お問合せ

シンコースポーツ四国株式会社

TEL 087-816-5750
FAX 087-851-7040

【受付時間】 平日8:30~17:30

1月11日(日)

13:00~14:15

お口の体操&正しい歩き方講座
講師：健康運動指導士

14:45~15:45

走らないZUMBA®GOLD
講師：ZUMBA®インストラクター

1月25日(日)

13:00~14:15

シニア世代に聞いてほしい!
心の健康を保つためのお話
講師：スポーツメンタルトレーニング 名誉指導士

14:45~15:45

心地よいリズムで行う太極舞
講師：太極舞インストラクター

2月8日(日)

13:00~14:15

医師に聞く元気な心臓のつくり方
講師：循環器内科医師

14:45~15:45

座ってピラティス&やさしいフラメンコ
講師：フラメンコ講師

2月22日(日)

13:00~14:00

姿勢改善シニアピラティス
講師：ピラティスインストラクター

14:45~15:45

やさしい椅子ヨガ
講師：ヨガインストラクター

3月8日(日)

13:00~14:15

手話と昭和歌謡で認知症予防
講師：手話ボランティア

14:45~15:45

脳トレ&ボクシング体操
講師：健康運動指導士

3月22日(日)

13:00~14:15

栄養補給は大切!
スーパーのお総菜活用術
講師：管理栄養士

14:45~15:45

笑顔を引き出すラテンエアロ
講師：エアロビクスインストラクター

スマートフォンからの
申込みはこちら



健康ステーション講座申込方法

【申込締切日】 **参加希望日の前月25日まで**(はがきの場合は**必着**)

★毎月締切後、定員に達している場合は抽選を行い、当選結果を往復はがき・FAX・メールにてお知らせします。往復はがきの場合、**1枚に同月開催分のみ**をご記入ください。

【往復はがき】

右下の用紙に必要事項を記入し、往復はがき(往信)へ貼付の上、郵送ください。

1枚に複数月の申込みはできません。必ず月毎に送付してください。返信は抽選後になります。

【FAX】

右下の用紙に必要事項を記入し、FAX番号(087-851-7040)へ送信ください。

送信後、お電話で送信確認の連絡をお願いします。TEL087-816-5750

【インターネット】

下記アドレスより申込みフォームにお入りいただき、必要事項をご入力ください。

《URL》 <https://shinko-shikoku.com> または で検索

【二次元コード申込み】 右の二次元コードを読み取り、必要事項をご入力ください。

応募のご注意

お一人様につき、ひと月に1回(最大4講座まで)の応募になります。

開催日時と同じ講座を複数回応募された場合、無効となりますのでご注意ください。

なお、インターネット及び二次元コードからの申込みは、**教室開催月の前月1日**から可能です。(例:1月開催分は、12/1より受付開始)

申込み二次元コード



オンライン講座の参加、及び振り返り動画の視聴を希望される方は、必ずメールアドレスをご記入ください。オンライン講座受講時の端末の準備、及びインターネット環境はご自身で準備していただくようになります。Wi-Fi環境があるところをご利用ください。無い場合は通信費が高くなる場合がありますのでご注意ください。

往復はがき記入例

右の用紙に必要事項を記入し、FAXまたは往復はがきの(往信)裏面に貼付し、送付してください。 ※コピーも可

85円 切手	760-0029
往信	シンコースポーツ四国株式会社 健康ステーション講座係
	香川県高松市丸亀町11番地1 丸亀ビル3階

ご不明な点がございましたら、お電話にてお気軽にお問い合わせください。

シンコースポーツ四国株式会社

TEL087-816-5750

往復はがき・FAXで申込みの方

瓦町健康ステーション講座申込

受講月: 月 ※参加希望の日時・参加方法を下記にご記入ください。

	日付	時間	参加方法
第1希望	日	<input type="checkbox"/> 13:00~ / <input type="checkbox"/> 14:45~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン
第2希望	日	<input type="checkbox"/> 13:00~ / <input type="checkbox"/> 14:45~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン
第3希望	日	<input type="checkbox"/> 13:00~ / <input type="checkbox"/> 14:45~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン
第4希望	日	<input type="checkbox"/> 13:00~ / <input type="checkbox"/> 14:45~	<input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン

※はがき1枚につき同月開催分のみ記載してください。
(例)1月・2月分を1枚のはがきに記載された場合、2月分は無効。

フリガナ

参加者氏名 年齢 歳

ご住所 〒 -

高松市 町 番地

電話番号 -

FAX番号 -

メールアドレス @

【注意事項】

- オンライン参加、及び振り返り動画の視聴をご希望の方はメールアドレスを必ずご記入ください。
- 会場参加者は感染症対策として、手指消毒にご協力ください。
- 感染症拡大や天災等により会場開催が中止の場合があります。
- 抽選結果は締切後、約1週間以内にお知らせします。