

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。

開催日時の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)

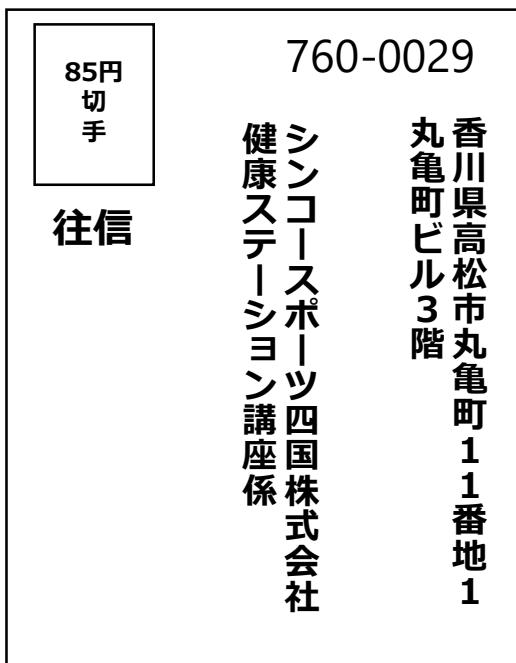
申込み二次元コード



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環境があるところでご利用ください。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



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。