

往復はがき・応募フォームのいずれかを選び、お申込みください。

## <記載内容>

- ①『運動講座申し込み』
- ②希望する講座（第3希望まで記入可）
- ③郵便番号と住所
- ④氏名（ふりがな）
- ⑤生年月日・年齢
- ⑥電話番号

# 申込方法

## 往復はがき

【裏】

 郵便往復はがき □□□□□□	①『運動講座申し込み』 ②希望する講座 第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____ ③郵便番号と住所 ④氏名（ふりがな） ⑤生年月日・年齢 ⑥電話番号
返信 あなたのお名前	あなた の住所

【表】

 郵便往復はがき 1500041	(決定通知用)
往信 渋谷区 かなみの杜・渋谷行	渋谷区 神南1-8-6
	何も記入しないでください

## 応募フォーム



- PC用サイト  
<https://ws.formzu.net/fgen/S85269013/>
- スマートフォン用サイト  
<https://ws.formzu.net/sfgen/S85269013/>

- ・応募フォームで応募していただいた方にはメールにて当落通知を送付いたします。
- ・【@gmail.com】【@formzu.com】からのメールを受信できるように設定してください。

**注** 下記注意事項に該当するお申込みをした場合、無効となりますのでご注意ください。

- 運動講座内の重複申込（複数件での申込）は不可です。 ※1回の申込で第3希望までご記入いただけます。
- 運動講座と文化講座をどちらも申し込む場合はそれぞれ1件お申し込みください。
- 1件の申込で複数名応募することはできません。1人1件お申し込みください。

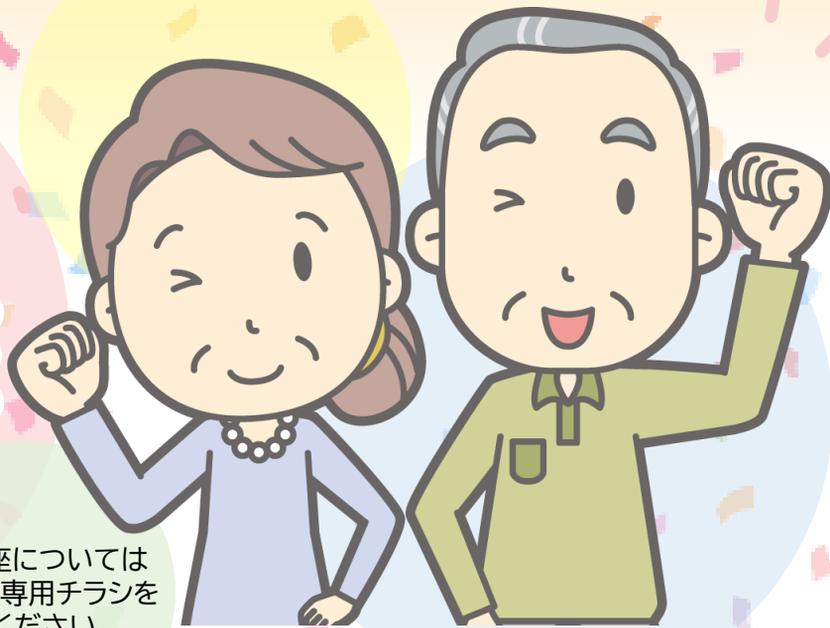
※初回月（ポールウォーキングのみ初回まで）に当選者からキャンセルの申し出があった場合は、落選者のうち、最初の抽選で次点の方から順次繰り上げ当選の電話連絡を致します。

※申込情報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、終了後は破棄します。

◆ 令和7年度下期(10~3月) ◆

# 元気すこやか事業

いつまでも健やかに、アグレッシブに。  
より活動的な運動プログラムで健康づくりを促進します。



## 運動講座

文化講座については  
文化講座専用チラシを  
ご覧ください。

### 会場

渋谷区かなみの杜・渋谷  
(渋谷区神南1-8-6)

### 対象

渋谷区に住所を有する65歳以上で、事業  
参加にあたり他の人の介助を必要としない  
方で、記名式アンケートに回答可能な方

### 申込

**申込期限** 令和7年8月31日(日)まで(消印有効)

※定員を超えた場合は抽選になります(各種目はじめての方優先)。

※申込方法・講座内容については、裏面及び中面をご覧ください。

問合せ 渋谷区かなみの杜・渋谷  
(月~金 9:00~17:00)

☎ 03-5784-3872  
FAX 03-5784-3876

講座名	運動強度	定員	曜日	時間	開催日程
エンジョイ エアロビクス	高	28人	月	11:20~12:20	令和7年10月6日~令和8年3月30日 (全20回) ※10月13日、11月3日、11月24日、12月29日 令和8年1月12日、2月23日を除く
フィット ウォーキング	高	28人	月	13:30~14:40	令和7年10月6日~令和8年3月30日 (全20回) ※10月13日、11月3日、11月24日、12月29日 令和8年1月12日、2月23日を除く
リンパ ストレッチ	低	23人	月	15:00~16:10	令和7年10月6日~令和8年3月30日 (全20回) ※10月13日、11月3日、11月24日、12月29日 令和8年1月12日、2月23日を除く
ヨーガ①	中	25人	火	9:30~10:50	令和7年10月7日~令和8年3月24日 (全18回) ※10月21日、11月18日、12月16・30日、 令和8年1月20日、2月17日、3月17日を除く
ヨーガ②	中	25人	火	11:10~12:30	令和7年10月7日~令和8年3月24日 (全18回) ※10月21日、11月18日、12月16・30日、 令和8年1月20日、2月17日、3月17日を除く
ズンバゴールド	高	26人	水	10:00~11:10	令和7年10月1日~令和8年3月25日 (全24回) ※12月31日、令和8年2月11日を除く
けんしんそう 健身操	中	26人	水	11:30~12:40	令和7年10月1日~令和8年3月25日 (全24回) ※12月31日、令和8年2月11日を除く
いきいき 健康体操	中	28人	木	9:30~11:00	令和7年10月2日~令和8年3月26日 (全24回) ※10月30日、令和8年1月1日を除く
太極拳	中	28人	木	11:20~12:40	令和7年10月2日~令和8年3月26日 (全24回) ※10月30日、令和8年1月1日を除く
すわって 筋力アップ	中	26人	木	15:30~16:30	令和7年10月2日~令和8年3月26日 (全24回) ※10月30日、令和8年1月1日を除く
ピラティス	中	23人	金	13:30~14:45	令和7年10月3日~令和8年3月27日 (全24回) ※令和8年1月2日、3月20日を除く
ポール ウォーキング (第3期)	中	15人	金	9:30~10:30	令和7年10月3日~12月5日 (全8回) ※10月31日、11月28日を除く

※★印はエネルギー消費を基にした運動強度の目安を表しています。

低：歩くよりも小さい 中：歩くのと同様かそれ以上 高：早歩きと同様かそれ以上

※ポールウォーキング第4期(1~3月)の募集受付については11月中旬頃に別途案内予定です。

## オンライン配信講座

運動講座の一部について、来場型の講座と同じ時間に自宅で参加できるようオンライン配信を予定しています。申し込みに関する情報は、別途区ニュース・HPでご案内いたします。

<オンライン配信対象講座>

- ・リンパストレッチ 月曜日 15:00~16:10
- ・健身操 水曜日 11:30~12:40
- ・すわって筋力アップ 木曜日 15:30~16:30

## 持ち物

- ・マスク(講座中は、任意着用)
- ・室内履き
- ・タオル
- ・飲み物(フタ付きの物)



講座名	講座内容
エンジョイエアロビクス 運動強度：高	音楽を楽しみながらシンプルな動きで行う有酸素運動とマット運動を組み合わせ、効率よく脂肪を燃焼し動きやすい身体づくりを目指すプログラムです。 体内に多くの酸素を取入れながら全身を動かし、爽快な汗をかきながら持久体力を高める効果が期待できます。
フィットウォーキング 運動強度：高	健康寿命を延ばすために、身体への負担が少ない、長時間歩いても疲れず、故障を起こさない歩き方の習得に効果的なプログラムです。 日常生活で意識せずに何となく歩くのとは異なる、下肢筋力と体幹筋を効率よく動かすウォーキングの方法を、本講座で身につけましょう。
リンパストレッチ 運動強度：低	むくみやすい下半身やリンパ節周りの筋肉を動かし、リンパの流れを良くし、老廃物や余分な水分の排出を促進して、浮腫を改善し代謝を高めていきます。 リンパストレッチによって、血流を良くし、水分代謝を良くするなど身体の中から体質改善を図る講座です。
ヨガ 運動強度：中	高齢者向けのヨガのなかでも、 <b>比較的元気な方に合わせた強度</b> の講座です。 様々なポーズをとり自分の身体と向き合うことで、本来の自分の心と身体の声に気づきます。ヨガの全身運動は、身体を柔軟に導き、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防することが期待できます。
ズンバ・ゴールド 運動強度：高	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたステップを楽しむダンスフィットネスです。フィットネス初心者、体力に自信のない方向けにアレンジしたプログラムで、急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもおすすめです。効果として、心肺機能の改善や骨粗鬆の予防などが期待できます。
健身操 運動強度：中	多種の呼吸法、東洋医学の経絡を取り入れ、身体内部のバランスを整え全身の血液の流れを良くする座位の体操です。 体調や姿勢を良い状態に保つことで、疲労が蓄積しにくくなり、健康で活動的な生活を維持しやすくなります。毎日の身体のコンディショニングとして、身につけていただきたい講座です。
いきいき健康体操 運動強度：中	心肺機能向上のためのリズム体操や転倒予防・筋力アップのためのトレーニング、柔軟性向上のためのストレッチなどを織り交ぜて、楽しく全身を動かします。 効果の異なる様々な運動に取り組み、それを自宅に帰ってからも実践することで、フレイル（虚弱状態）予防に取り組みます。
太極拳 運動強度：中	<b>24式太極拳を一通り覚えた方</b> に、次のステップアップとして参加していただく、 <b>中級者向け</b> の太極拳講座です。 腰を軸とした円の動きで骨格、筋肉、関節を訓練しバランス感覚を養い、同時に代謝も向上していきます。ゆっくりとした動きのコントロールが上達し、より転びにくい元気な身体になることを目指します。
すわって筋力アップ 運動強度：中	エネルギーかつ効果的なトレーニングで下肢筋力を中心に鍛え、疲れにくい身体づくりを目指します。椅子に座りながら、気軽に取り組めるプログラムです。 理論に基づいたスピードやフォームで、筋肉を動かし鍛え「筋力」を高めるロコモティブシンドローム予防講座です。
ピラティス 運動強度：中	胸式呼吸をしながら、ゆっくりとした動作を行い、衰えやすく鍛えにくいインナーマッスルを強化するエクササイズです。体への負荷が軽く簡単にできる手軽さから高齢者のリハビリにも取り入れられています。 インナーマッスルが鍛えられると、血流がよくなって基礎代謝が上がるので健康的な体作りが目指せます。
ポールウォーキング 運動強度：中	2本の専用ポールを持って正しい姿勢を維持し、歩幅を広くしてバランス良く歩くことで、転倒防止と身体バランスの改善を目指す歩行運動です。 さらにポールを使った筋トレとストレッチで、歩くために必要な筋力を増進し健康寿命延伸に効果が得られます。

## 受講にあたり

- ・天候等により内容変更・中止になる場合があります。
- ・施設入口で検温を実施し、施設内(共有部分)はマスクの着用を必須とし、講座中は任意となります。
- ・講座の初回と最終回に**記名式アンケート**と**体力測定**(握力、バランス能力、歩行能力)がございます。
- ・車・自転車・バイクでの来館はできません。
- ・体調のすぐれない場合(発熱、せき、睡眠不足、過労など)は参加をご遠慮ください。
- ・病気やケガなどで療養された方は、あらかじめ医師に運動の許可を受けてからご参加ください。