

2024年度 サン・リフレ函館文化教養講座 受講生募集要項

講座名	開催曜日・時間	受講料等	定員	準備するもの	講師名
快適フィットネス教室 前期：4月～9月 後期：10月～翌年3月	月曜日【各期20回】 14:00～15:00 日常生活を快適に過ごすための体力づくりを指導します。また、難しすぎず簡単すぎない運動を飽きずに続けられるようサポートします。	各期 14,000円 傷害保険代金 ※受講料は各期毎に徴収	30名	運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	原崎 千鶴子 フィットネススタジオ ジョイ主宰 NPO法人北海道健康づくり協会理事 
健康ストレッチヨガ教室 前期：4月～11月 後期：12月～翌年3月	火曜日【前期30回】 【後期10回】 10:00～11:30 心だん使わない筋肉を、ヨガの動きを取り入れたストレッチで気持ちよく伸ばす方法を指導します。	前期 21,000円 後期 7,000円 傷害保険代金 ※受講料は各期毎に徴収 前期受講料は2回に分けて徴収可	12名	運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	川上 ミチノ 日本フラダンス協会 美洋会認定インストラクター 日本ヨガ健康協会認定講師 
健康卓球教室 前期：4月～9月 後期：10月～翌年3月	金曜日【各期20回】 10:00～12:00 スピード感のある硬式卓球を、ゲームを楽しみつつ、あわせて技術を習得できるように個別指導します。また、しりとりをしながら練習を行うなど、脳の活性化と身体の健康維持をはかります。	各期 14,000円 傷害保険・ボール代金 ※受講料は各期毎に徴収	30名 (80歳以上の方は要相談。団体行動ができる方を対象とします。)	ラケット 運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	白鳥 修 函館卓球協会副理事長 米塚 ちづ子 
ポッチャ 前期：4月～9月 後期：10月～翌年3月	水曜日【各期12回】 10:00～12:00 年齢や男女の区別なく、誰もが参加できるポッチャの基礎のルールを学びます。また個人の技能練習を行いながら、チーム内でコミュニケーションをとりながら楽しくゲームを行います。	各期 8,400円 傷害保険代金 ※受講料は各期毎に徴収	12名	運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	林 敏雄 北海道ポッチャ協会 登録審判員 日本ポッチャ協会 サポーター(普及員) 函館人権擁護委員連合会 事務局長 

～募集期間～

【前期】 令和6年3月2日(土)～3月15日(金)

【後期】 令和6年9月2日(月)～9月15日(日)

※申込順で受付(一部抽選の講座もあります)また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

サン・リフレ函館 函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!