

令和8年度 講座のご案内

講座名	開催場所	開催日(毎月)	時間	定員	参加費	運動強度	内容
1 脳(のう)活(い)きいき教室	砂沼荘	第1火曜日	13:30~14:30	25人	500円(登録料) /年間	弱め	認知症予防のための音楽ケア体操と、シナプソロジーをつかって、脳を活性化させる教室です。また、口腔衛生と栄養の指導があります。(年1回) ★1.対象要件あり
		第1水曜日	13:30~14:30	25人			
2 男性のための筋トレ教室 基本コース(水曜日)、本気コース(木曜日)	砂沼荘	第3水曜日	13:30~14:30	20人	500円(登録料) /年間	中	砂沼荘の魅力のひとつは、トレーニングジムがあることです。その砂沼荘で筋トレやストレッチをしっかり行い、脳や筋肉に刺激を与えいつまでも動ける身体を作っていきましょう! ★1.対象要件あり
		第3木曜日	13:30~14:30	20人		強め	
3 健康体操教室	砂沼荘	第2・3・4火曜日	13:30~14:25	20人	2,000円 (保険料含む登録料) /年間	弱め~中	健康のために何か始めたいと思っている方、体力の衰えを感じている方、今がチャンスです。ストレッチ、筋トレ、シナプソロジー(脳トレ)など、楽しみながら一緒に体操しましょう。もちろん、今まで運動を頑張ってきた方も大歓迎です。 【シナプソロジーとは、じゃんけん、ボール回しといった基本動作に対し、五感からの刺激や認知機能への刺激を変化させつづけて、それに反応することで脳を活性化させていきます。】
		第2・3・4火曜日	14:35~15:30	20人			
		第1・2・3水曜日	9:30~10:25	20人			
		第1・2・3水曜日	10:35~11:30	20人			
4 スクエアステップ教室	砂沼荘	第2・4火曜日	9:30~11:30	25人	500円 (保険料含む登録料) /年間	弱め~強め	筑波大学で開発された脳機能と身体機能を同時に鍛えることが出来る『歩く脳トレ』です。専用のマットの上で、様々なパターンのステップを踏みます。段階的に難易度も増していくので挑戦意欲をかきたてられます。
		第2・4水曜日	13:30~15:30	25人			
	リフレこかい	第1・3木曜日	9:30~11:30	20人	無料		
5 健康&美活ヨガ教室	砂沼荘	第4水曜日	9:30~10:25	20人	500円 (保険料含む登録料) /年間	弱め~中	ヨガは、身体が硬い方や身体を柔軟に動かしたい方など、はじめてでもできるエクササイズです。腹式呼吸を意識しながら、少しずつ身体をほぐしますので、無理なく始めることができます。
			10:35~11:30	20人			
6 親子リトミック教室	砂沼荘	第3木曜日	10:30~11:30	12組	500円 (保険料含む登録料) /年間	-	親子のスキンシップを重視しながら楽しく音楽と触れ合い、基本的な音楽能力を伸ばすと共に、自然や生活などいろいろなテーマで自己表現することを学び、心と体の発達を促す教室です。
7 汗活~アセカツ~教室 	砂沼荘	第1火曜日	10:00~11:00	20人	500円 (保険料含む登録料) /年間	強め	65歳未満の女性のための、『汗をかくことを目的』とした有酸素&筋トレの教室です。パンチやキックなどの格闘技の動きやステップ台・マットを使った運動で、気持ちいい汗をかいてリフレッシュしましょう!!

***場所・問い合わせ先**

『砂沼荘』 : 下木戸 493-6 ☎ 44-5577 9:00 ~ 16:00 月曜日は休館日
『リフレこかい』: 大園木 251-1 ☎ 30-0070 8:30 ~ 15:15 水曜日は定休日

***期間** 令和8年4月~令和9年3月

***参加費** 各教室共に参加費がかかります。 *途中退会した場合は返金できません。

***募集期間** 令和8年2月3日(火)~3月13日(金) ※定員を超えた場合は抽選となります。その際、多くの方にご利用いただくことを目的に新規申込者を優先させていただきます。

***申込先** 砂沼荘へオンライン(右記、砂沼荘講座申込QRコードをご利用ください)または来所にてお申し込みください。ただし、リフレこかいのスクエアステップ教室は電話での受付となります。

***受講の決定** 砂沼荘講座の受講の可否については、ハガキにて3月17日(火)発送しお知らせします。3月24日(火)までに届かない場合は、砂沼荘へご連絡ください。

***注意事項**

◇参加申込みについては市内在住・在勤者を優先としますが、定員に満たない場合は市外在住者の参加も受け付けます。

◇★1の教室は、65歳以上の市内在住の方で要介護認定を受けていない方が対象です。

◇日程は、都合により変更になることがあります。
◇砂沼荘では、各講座終了後、継続して施設をご利用の場合は入館料がかかります。

◇体調不良の際は受講をご遠慮ください。



《 砂沼荘講座
申込QRコード 》



汗活~アセカツ~教室



脳活きいき教室



男性のための筋トレ教室



健康体操教室



スクエアステップ教室



健康&美活ヨガ教室



親子リトミック教室