



55歳以上対象  
アクティブシニア育成事業 第2クール

水曜日コース・金曜日コース（各全8回）

# 健康体操教室

参加者  
大募集！



参加無料

期 間	令和2年10月～12月（期間中に全8回）	①か②のどちらかをお選びください。 両方の受講はできません。
コ ー ス	①水曜日 10:00～11:00 一色美和先生 ②金曜日 13:30～14:30 窪田三思先生 （①②共初回のみ開講式のため開始時間が30分程度早くなります。）	
場 所	①愛媛県男女共同参画センター（松山市山越町450番地） ②砥部町陶街道ゆとり公園（伊予郡砥部町千足400番地）	
定 員	①約15名 ②約30名（先着順・定員になり次第締め切りとなります。）	
参加資格	愛媛県在住で55歳以上の軽い運動をするのに支障がなく、 就労やボランティアによる社会参加に意欲のある方 ※就労やボランティアはサイクリングイベント関連のものが対象となります。	
参加料	無料	
申 込	裏面申込書にご記入のうえ下記連絡先までご郵送ください。 FAXやお電話でも受け付けております。	
締 切 日	令和2年9月28日（月）必着	

愛媛県生涯現役促進地域連携事業推進協議会（担当：福川）  
松山市一番町1丁目14-10 井手ビル3F  
TEL：089-913-6339 FAX：089-915-1421  
ホームページ：https://ehime-syougaieneki.jp/



詳細は裏面へ



# 週に1度のお楽しみ!



愛媛県生涯現役促進地域連携事業推進協議会では、55歳以上を対象としたアクティブシニア育成事業に取り組んでいます。愛媛県内各地のスポーツ施設で行う健康体操教室を通して体づくり・仲間づくりをし、愛媛県の特徴であるサイクリングイベントでの「就労」・「ボランティア活動」を目指しましょう！（※就労やボランティアはゴミ拾いや清掃、広報活動等が主となります。イベントにより内容は異なりますが自転車に乗ることはございません。）

## 水曜日コース

### フラメンコを取り入れた健康体操

～健康維持、姿勢改善、アンチエイジングに ゆったりと体に無理のないフラメンコを楽しみましょう～

愛媛県男女共同参画センター  
レクリエーション室

- ①10/14②10/21③10/28④11/4⑤11/11  
⑥11/18⑦11/25⑧12/2



一色美和先生

【講師プロフィール】中学時代から新体操、モダンダンスを習う。テレビ愛媛アナウンサーとして勤務していた時にフラメンコに出会い、加地恵理に師事。同舞踊団員として様々なステージに立つ。2005年渡西。フラメンコの本場、セビリアにて研鑽を積む。一色美和フラメンコ教室「GRACIA」(<https://gracia38.jimdofree.com/>)主宰。フラメンコ要素を取り入れたストレッチや姿勢改善、しなやかな筋肉づくりにも精通している。伝え手としてのノウハウも活かし、きめ細やかな指導を行っている。

## 金曜日コース

### 見た目年齢-5歳!

～体幹トレーニングで健康寿命を延ばす!～

砥部町陶街道ゆとり公園 武道場

- ①10/9②10/16③10/23④10/30  
⑤11/6⑥11/13⑦11/20⑧11/27



窪田三思先生

【講師プロフィール】松山市生まれ。フィットネスクラブのインストラクターとして14年間務める。現在、姿勢改善・体幹トレーニングを中心に個人、チームへの指導と共にメンタルトレーニングのサポートを行っている。企業向けへの姿勢やペップトーク、メンタルヘルスの講演、講座、研修等積極的に活動している。分かりやすい指導方法がメディアでも取り上げられる。NHK「おひるのクローバー」、あいテレビ「ほのボーノ」出演。

【資格】日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー  
日本ペップトーク普及協会 講演講師、セミナー講師  
メンタルパワーパートナー協会認定 メンタルコーチ

【申込欄】 締め切り 9月28日(月)必着

TEL:089-913-6339

FAX:089-915-1421

フリガナ		性別	健康状態
氏名		男・女	良好・普通
住所	〒 - - (電話番号 - - - ) (携帯番号 - - - )		
生年月日	昭和 年 月 日 ( 歳)		
社会貢献の意思確認	サイクリングイベントに関する「就労」や「ボランティア活動」に参加の意思はありますか 下記のうち参加意思があるもの(番号)に○をつけてください 1.就労・ボランティア活動の両方 2.就労のみ 3.ボランティア活動のみ		
現在の状況	1.求職活動中 2.就業中 3.無職 4.その他( )		
ご希望のコース	1.水曜日コース…フラメンコを取り入れた健康体操 一色美和先生(松山市) (①10/14 ②10/21 ③10/28 ④11/4 ⑤11/11 ⑥11/18 ⑦11/25 ⑧12/2) 2.金曜日コース…見た目年齢-5歳! 窪田三思先生(砥部町) (①10/9 ②10/16 ③10/23 ④10/30 ⑤11/6 ⑥11/13 ⑦11/20 ⑧11/27) ※どちらのコースも男女共にお楽しみいただけます。お申し込み後のコース変更はできません。		

### 【確認事項】

- ・郵送またはFAXで申込まれた方へは担当者より受付完了のお電話をいたします。お申込み後土日祝を除き5日以上経っても連絡がない場合お手数ですが☎089-913-6339(担当:福川)までお電話ください。お電話での確認が取れない場合受講していただけない可能性がございます。ご了承ください。
  - ・参加が決定された方へは9/28(月)の締め切り日以降に参加決定通知書類を郵送いたします。
  - ・全8回のグループレッスンとなっております。参加が決定された方ではできる限り毎回のご参加をお願いいたします。
  - ・個人情報当協議会事業にのみ使用し、その他の目的では使用いたしません。
- 以上のことにご同意のうえ、お申込みください。