

令和7年度

スマイル体操教室 年間登録募集

令和7年度スマイル体操教室の登録は、年齢及び体力別となっています。また年齢対象人数が多いクラス（ゴールド・シルバー）は曜日を選択していただきますが、年齢対象人数が少ないクラス（プラチナ・ブロンズ）は曜日が確定しておりますのでご注意ください。
※クラスの確定は安全面を考慮したうえで最終決定とさせていただきます。

【開催クラスと開催曜日】



●プラチナクラス

対象年齢・・・おおむね80歳以上（介助が不要な方）

内容・・・椅子に座って安全に体を動かします。

曜日と時間・・・月曜日（9:30～10:30）月1回
水曜日（9:30～10:30）月1回 } 計月2回



●ゴールドクラス

対象年齢・・・おおむね79歳まで（上限85歳まで）

内容・・・椅子に座った運動を中心に、立位の運動も行います。

曜日と時間・・・月曜日（11:00～12:00）月2回
火曜日（9:30～10:30）または（11:00～12:00）月2回
水曜日（11:00～12:00）月2回

※曜日は選べますが時間は選べません



●シルバークラス

対象年齢・・・おおむね74歳まで（上限80歳まで）

内容・・・椅子やマットを使い、立位でバランス運動も行います。

曜日と時間・・・月曜日（9:30～10:30）または（11:00～12:00）月2回
火曜日（11:00～12:00）月2回
水曜日（9:30～10:30）または（11:00～12:00）月2回

※曜日は選べますが時間は選べません



●ブロンズクラス

対象年齢・・・おおむね64歳まで（上限75歳まで）

内容・・・主に立位の運動で、マットを使い、筋トレ・ヨガなどを行います。

曜日と時間・・・木曜日（14:00～15:00）月1回
土曜日（10:00～11:00）月1回 } 計月2回

○定員・・・1クラス40名程度

○登録費・・・500円

○場所・・・多目的室

○持ち物・・・飲み物、汗ふきタオル

◎受付方法・・・募集受付は往復ハガキのみ（郵送または来館にて受付）

受付期間は（1月6日（月）～2月7日（金）消印有効）まで。

※各コースで定員以上の応募があった場合、2月12日（水）に市の職員立ち会いのもと公開抽選会を行います。ハガキは3月中旬頃の返送となります。

（申し込みはがき記載例は、裏面をご覧ください。）