

令和 6 年度

スマイル体操教室 年間登録募集

令和 5 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。

【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

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

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

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

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5日（金）～2月6日（火）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14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。）

記入例



6 7 4 × × × ×

返信

明石市二見町東二見 ××-×××
 ふれあい 太郎 様

6 7 4 0 0 9 2

往信の裏

郵便番号 674-××××

住所 明石市二見町東二見 ××-×××

氏名 ふれあい 太郎 (歳)

電話番号 078-945-××××

携帯番号

クラス . . .

(ブロンズ・シルバー・ゴールド・プラチナのいずれかを記入)

曜日 . . .

(シルバー・ゴールドを希望された方のみ記入)

*ご記入にあたっては裏面の「募集要項」をよくお読みください。

返信の裏

返送内容 (年間登録の当落) をプラザが記入



6 7 4 0 0 9 2

往 信

明石市二見町東二見 1836-1
 ふれあいプラザあかし西
 「R6度 スマイル体操 年間登録」応募係 行