

令和7年度 後期市民スクール

ピラティスと祝活(終活)講座

《 運動習慣なくても大丈夫！

ゆるピラティスで今より楽しい未来の私！ 》

☆ 開催日 10月7日～12月16日(火曜日) 全6回

☆ 時間 午前 10:00 ～ 12:00

☆ 会場 中瀬協働センター(浜名区中瀬 3501-1) 2階 講座室

☆ 学習内容

- ① 立ち上がり、歩行、トイレ日常生活を続けるために大切な動きを元にトレーニングしていきます。
- ② 動かすことが難しても、自分の出来る範囲から始めていくピラティス。1人1人に合わせます。
- ③ 終わりじゃない。未来のための終活。(医療・介護・お金・不動産・遺言・・・)
- ④ 自分は、どう過ごしたい。未来年表作成。

☆ 定員 15人 *申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。

☆ 費用 無料

☆ 講師 大城 あゆみ 先生
(穏心 シニアピラティスインストラクター&終活プランナー)

☆ 持ち物等 筆記用具、飲み物、運動の出来る服装、フェイスタオル

~~~~~  
☆ 申込期間 7月17日(木)～7月31日(木) 8:30～17:15

☆ 申込方法 ① 中瀬協働センター窓口で直接申込み

② NETからの申し込み

☆ 当選発表 8月13(水)～8月20日(水)

\*当選された方の受付番号をホームページと協働センターに掲示します。

(お電話でもお問合せいただけます。)

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

中瀬協働  
センター  
からのお知らせ



| 回 | 月 日    | 学 習 内 容                                                                                                                                     |
|---|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 10月7日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子でピラティス（手・足・呼吸を意識してみよう）</li> <li>・もしもの時の選択肢について</li> <li>・今の悩み、不安、これからの夢（グループディスカッション）</li> </ul>  |
| 2 | 10月21日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち、座り、歩く 日常で出来るピラティス<br/>（ふりかえりしながら）</li> <li>・人生会議について ＋ 介護施設について</li> </ul>                       |
| 3 | 11月4日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴムバンドでピラティス（足・腕・背中）</li> <li>・最後の場は？ 葬儀、お墓の種類について</li> </ul>                                        |
| 4 | 11月18日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピラティスボールを使って<br/>（ゆるピラティス）（はだしになってみる）</li> <li>・10年後 どうして過ごしていきたい？<br/>（ディスカッション）（ふりかえり）</li> </ul> |
| 5 | 12月2日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭、肩、腰のストレッチ（ゆるピラティス）</li> <li>・相続、遺言について</li> </ul>                                                 |
| 6 | 12月16日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・和室でマット運動</li> <li>・「人生会議手帳」を書いてみる。オムツの種類・使い方</li> </ul>                                             |

※ 講座風景を撮影し、ブログ等で公開することを了承申し込みます。