

参加
無料



令和8年度
高松市瓦町健康ステーション講座

受講生募集

心弾む、体が喜ぶ！瓦町から始まる健康習慣

65歳以上の
高松市民対象

オンライン
同時開催



復習用振り返り
動画付



選べて楽しい充実の全22種目！あなたにピッタリの健康習慣が見つかります



申込・問合せ 〈高松市委託事業〉

シンコースポーツ四国株式会社

TEL 087-816-5750

FAX 087-851-7040

〈受付時間〉平日8:30～17:30



会場

瓦町FLAG8階 大会議室
市民交流プラザIKODE瓦町

定員

会場参加定員:各36名
オンライン定員:制限なし
※11月8日ウォーキング講座のみ25名

参加対象

高松市内在住の65歳以上の方

申込方法

往復はがき・FAX・インターネット・二次元コードのいずれか

申込締切日

講座開催日の**前月25日**まで ※9月27日開催分のみ9月15日(火)締切

- 申込み受付・抽選は**各月毎**に行います
- 一回の申込みにつき同月の希望講座を4つまでお申込みできます
- 当選結果は締切後、1週間程度で通知します
- 詳しい申込方法や講座内容は裏面をご覧ください



受講特典：AI姿勢分析「シセイカルテ」測定会

【講座受講者限定】講座終了後に**無料**で測定！

シセイカルテ開催日

① 9月27日(日)・② 10月11日(日)・③ 10月25日(日)・④ 11月22日(日)・⑤ 1月10日(日)



ステップ1：講座を受講
(講座終了後、会場に残ってください)

※開催日当日の講座を受講された方が対象です

1 たった3分！簡単撮影



2 体の歪みを可視化



体の歪み・ズレを客観的に数値化

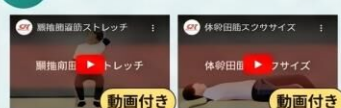
3 未来姿勢の推定

現在の姿勢 未来の姿勢(予見)



このままの姿勢が続くとどうなるか？

4 おすすめメニューの提案



自宅で継続！

測定結果はQRコードでお持ち帰り！
90日間いつでもスマホでチェックできます





令和8年度高松市瓦町健康ステーション講座項目



開催日程		開催時間	講座名		概要
前期	9月27日	13:00～14:00	タオルを使って体・心スッキリ機能改善体操	SK シセイカルテ	運動
		14:45～15:45	音楽と楽しむチェアエクササイズ	SK シセイカルテ	運動
	10月11日	13:00～14:00	お手玉とボールの『ゆるっと』ほぐし運動	SK シセイカルテ	運動
		14:45～15:45	心も晴れる！シャキッと若返り・リズム体操	SK シセイカルテ	運動
	10月25日	13:00～14:00	見た目年齢若返り！姿勢改善トレーニング	SK シセイカルテ	運動
		14:45～15:45	シニア世代のダンス・フィットネス！ZUMBA®GOLD	SK シセイカルテ	運動
	11月8日	13:00～14:15	一生歩ける体をつくる！さぬき流『貯筋』ごはん術		講義
		14:45～15:45	2本のポールで軽やか！全身ウォーキング		運動
	11月22日	13:00～14:00	脳トレ体操&転ばないための筋力づくり	SK シセイカルテ	運動
		14:45～15:45	姿勢が若返るシニアヨガ	SK シセイカルテ	運動
	12月13日	13:00～14:15	懐かしの歌で。笑顔あふれる脳活手話講座		講義
		14:45～15:45	握って若返る！ミニボール健康体操		運動
後期	1月10日	13:00～14:00	関節の動きをスムーズにする自力整体	SK シセイカルテ	運動
		14:45～15:45	音楽と楽しむチェアエクササイズ	SK シセイカルテ	運動
	1月24日	13:00～14:15	一流アスリートに学ぶ『折れない心』と健康の作り方		講義
		14:45～15:45	見た目年齢若返り！姿勢改善トレーニング		運動
	2月14日	13:00～14:15	目指せ血管年齢マイナス5歳！『賢いだし活』減塩セミナー		講義
		14:45～15:45	サヨナラ肩こり腰痛！予防改善講座		運動
	2月28日	13:00～14:15	突然死を防ぐために～心筋梗塞・脳卒中の前兆を見逃さない～		講義
		14:45～15:45	自律神経を整えるお休み前の自力整体		運動
	3月14日	13:00～14:15	懐かしの歌で。笑顔あふれる脳活手話講座		講義
		14:45～15:45	タオルを使って体・心スッキリ機能改善体操		運動
	3月21日	13:00～14:15	10年後も『外食』を楽しみたい！プロ直伝の誤嚥(ごえん)予防術		講義
		14:45～15:45	座ったまま！心ほぐれる椅子ヨガ		運動

応募のご注意
各講座定員：36名 ※11月8日のウォーキングのみ25名

お一人様につき、ひと月に1回(最大4講座まで)の応募になります。
 なお、インターネット及び二次元コードからの申込みは、**教室開催月の前月1日**から可能です。
 (例:11月開催分は、10/1より受付開始)

ご不明な点がございましたら、お電話にてお気軽にお問い合わせください。
 シンコーススポーツ四国株式会社 ☎087-816-5750

健康ステーション講座申込方法

【申込締切日】 **講座開催日の前月25日まで**(往復はがきの場合は**25日必着**)

※9月27日開催分のみ、締切日は9月15日(火)

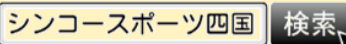
★毎月締切後、当選結果を往復はがき・FAX・メールにてお知らせします。

【往復はがき】 右下の用紙に記入し、往復はがき(往信)に貼り付けて郵送してください。
はがき1枚につき「1か月分」のみ受付可能です。

複数月をまとめての応募はできません。

必ず月毎に、はがきを分けてください。

【FAX】 右下の用紙に必要事項を記入し、FAX番号087-851-7040へ送信ください。
送信後、お電話で送信確認のご連絡をお願いします。TEL087-816-5750

【インターネット】  で検索

【二次元コード申込み】 下の二次元コードを読み取り、必要事項をご入力ください。

【オンライン希望の方へ】

●オンライン講座の参加および振り返り動画の視聴を希望される方は、必ずメールアドレスをご記入ください。後日、オンラインの案内をします。

●オンライン講座はZOOMアプリを使用します。ZOOMアプリの使用方法がご不明な場合は、お電話にてお気軽にお問い合わせください。

申込みはこちら



往復はがき記入例

右の用紙に必要事項を記入し、
FAXまたは往復はがきの(往信)
裏面に貼付し、送付してください。
※コピーも可

85円
切手

760-0029

往信

シンコースポーツ四国株式会社
瓦町健康ステーション講座係

香川県高松市丸亀町11番地1
丸亀町ビル3階

瓦町健康ステーション講座申込

受講月: 月 ※参加希望の日時・参加方法を
下記にご記入ください。

	希望日	時間	参加方法
第1希望	日	☐ 13:00～ / ☐ 14:45～	☐ 会場 / ☐ ワライン
第2希望	日	☐ 13:00～ / ☐ 14:45～	☐ 会場 / ☐ ワライン
第3希望	日	☐ 13:00～ / ☐ 14:45～	☐ 会場 / ☐ ワライン
第4希望	日	☐ 13:00～ / ☐ 14:45～	☐ 会場 / ☐ ワライン

※はがき1枚につき同月開催分のみ記載してください。

【例】10月・11月分を1枚のはがきに記載された場合、11月分は無効
フリガナ

氏名 _____ ご年齢 _____ 歳

ご住所 〒 _____

高松市 _____ 町 _____ 番地 _____

電話番号 _____

FAX番号 _____

メールアドレス _____ @ _____

【注意事項】

- オンライン参加および振り返り動画の視聴をご希望の方はメールアドレスを必ずご記入ください。
- 会場参加者は感染症対策として、手指消毒にご協力ください。
- 感染症拡大や天災等により会場開催が中止の場合があります。
- 会場受講に落選した場合、オンライン受講をご案内します。