

浜通りシニアのライフハビット！

まなび舎Jヴィレッジ

参加者募集！
複数講座申込OK

参加費
無料

会場：Jヴィレッジ
福島県双葉郡檜葉町山田岡美シ森 8

こころとからだの健康習慣を楽しく身につけるための4つの講座

令和6年10月開講 各6回

令和6年11月開講 各4回

火曜講座

スマホライフ部

ライフログ習慣でフレイル予防

スマホの歩数計・カメラ・ゲームアプリで楽しく生活を記録

定員各15名（午前・午後クラス）

①10/8 ②10/22 ③11/5
④11/19 ⑤12/3 ⑥12/17



水曜講座

ウォーキング部

ウォーキング習慣で体力向上

体力測定で自分の体力を知り、ラジオ体操×ウォーキングで健康習慣！

定員各15名（午前・午後クラス）

①10/9 ②10/23 ③11/6
④11/20 ⑤12/4 ⑥12/18



木曜講座

茶道と食養生部

茶道と薬膳に学ぶ養生習慣

気軽な椅子座で茶道を愉しみ、季節に応じた養生を薬膳から学ぶ

定員各15名（午前・午後クラス）

①11/7 ②11/21
③12/5 ④12/19



金曜講座

フィットネス部

楽しく動いて体すっきり習慣

天然芝ピッチでのシニアヨガ & 音楽に合わせて体を動かすZUNBA！

定員各30名（午前クラスのみ）

①11/8 ②11/22
③12/6 ④12/20



※日程・内容等は変更される場合があります。



茶話会 & 伝統工芸品絵付け体験会

～お茶と工芸品で楽しいひとときを～

※参加任意、茶菓代と体験費用は無料

- ご参加には事前のお申し込みが必要です。
- 各講座の詳細や申込方法・申込締切などは、裏面の応募要領をご確認ください。

今年のまなび舎のテーマは「シニアのためのライフハビット」。ハビットとは英語で“習慣”の意味。ココロとカラダの健康のための習慣を、Jヴィレッジで楽しく学びましょう！

- 各講座は隔週で開催します。各講座とも全回通しでご参加ください。
- 定員・申込締切は教室ごとに異なり、定員を超えた場合は抽選となります。
- 第1回または第2回終了後に、茶話会と工芸品絵付け体験があります（参加任意、茶菓代・体験費無料）。

火曜

スマホライフ部 ライフログ習慣でフレイル予防

午前/午後クラス 定員各15名
スマホをフル活用して活動量を増やしフレイル予防に役立てよう

講師 ひろのパソコン教室 **もじゃ先生**（青木裕介）



もじゃ先生

水曜

ウォーキング部 ウォーキング習慣で体力向上

午前/午後クラス 定員各15名
自分の体力と歩き方を知り、正しく歩く習慣を身につけよう

講師 ふくしまスポーツプロモーション 健康運動指導士・ラジオ体操指導員 **藤田 健**



藤田 健

木曜

茶道と食養生部 茶道と薬膳に学ぶ養生習慣

午前/午後クラス 定員各15名
茶道の心や季節の養生を手軽に日々の暮らしに取り入れるコツを学びましょう

講師 茶 道：柔和の会 茶人 **武井 宗道**
食養生：国際中医薬膳師 **武井 加奈子**



武井 宗道



武井 加奈子

金曜

フィットネス部 楽しく動いて体すっきり習慣

午前クラスのみ 定員30名
やさしいシニア向けヨガや音楽に合わせて踊るズンバで楽しく体を動かそう

講師 シニアヨガ Jヴィレッジ スポーツ事業部 **西丸 美紀**（ヨガインストラクター資格RYT200・RYT500）
ZUMBA Jヴィレッジ スポーツ事業部 **坂本 彩夏**（ZUMBAインストラクター資格BASIC1）



西丸 美紀



坂本 彩夏

講座日程

火曜	水曜	木曜	金曜
①10/8	①10/9	—	—
②10/22	②10/23	—	—
③11/5	③11/6	①11/7	①11/8
④11/19	④11/20	②11/21	②11/22
⑤12/3	⑤12/4	③12/5	③12/6
⑥12/17	⑥12/18	④12/19	④12/20

講座ごとに時間が異なります。下表でご確認ください。

	午前クラス	午後クラス	茶話会
火曜	10:00-12:00	13:00-15:00	第2回
水曜	10:00-12:00	13:00-15:00	第2回
木曜	10:00-11:30	13:00-14:30	第2回
金曜	10:00-11:30	—	第1回

※茶話会・体験会は上記開催回終了後30分程度（参加任意、茶菓代と体験費用は無料）



茶話会 & 伝統工芸品絵付け体験会 ～お茶と工芸品で楽しいひとときを～

火曜・水曜・木曜講座は第2回、金曜講座は第1回の各クラス終了後に茶話会と伝統工芸品絵付け体験会を開催します。講師の先生も交えて参加者同士、楽しいひとときをお過ごしください。

応募要領

以下の要領をよく読み、**はがき**または**FAX**でお申し込みください。

- 右の記載事項をすべて記載してください。
- 複数の講座へのお申込みも可能です。
- 各講座定員を超えた場合は抽選となります。
- 締切・抽選後、電話での参加意思確認の後、参加証を発行します。

【記載事項】

- ①希望講座名、午前/午後の別
- ②申込人数
- ③参加希望者全員の氏名・年齢
- ④代表者氏名/住所/電話番号

【応募締切】

火・水曜講座 9月27日（金）
木・金曜講座 10月25日（金）
※いずれも事務局必着

ご参加にあたっての注意事項

写真撮影について 講座実施の様子を撮影し、事業の報告書に掲載するほか、SNSなどでの広報、開催報告イベント等で使用します。使用に際しては個人が特定されないよう配慮しますが、予めご了承ください。

個人情報の取り扱いについて 応募にあたってお送りいただく個人情報は、参加者への連絡等、本事業に関するこのみに使用します。

はがき宛先

〒114-0012 東京都北区田端新町 3-14-6
株式会社プランニングネットワーク内 まなび舎Jヴィレッジ事務局

FAX番号

03-3810-9384 番号間違いのないようお気を付けください。コンビニからの送信はご遠慮ください。

お問合せ先

電話 **03-3810-9381**（平日 10:00～17:00）「まなびやじえいびれっじの問合せ」とお伝えください。担当スタッフが対応します。