【健康・体力・仲間づくりスポーツ教室・特別教室】　【2026年度 第3期】

JOIN US
WORKOUT

Boxing ボクサ & Bodycare ボディケア

「ボクサ」とは、ボクシングや格闘技の動きを取入れた有酸素運動のエクササイズです。様々な動きを通して、体力や筋力アップが期待できます。しっかり汗をかいた後は、テニスボールを使った効果的なクールダウン＆マッサージを行います。

テニスボールを使ったボディケアは、手軽にできて効果が高いセルフケア方法の一つです。テニスボールで筋肉をほぐすことで血行が促進され、筋肉の緊張が和らぎ、日々の生活で溜まった疲れやコリの解消に役立ちます。

普段から身体が硬い、疲れやすい、コリやすいと感じる方は是非ご参加ください！！

日　時　：　火曜日
15:30～16:30
【2026年】12月　8、22日
【2027年】1月　12、26日
2月　9日
3月　9日　（予備日　3/16）

受講料　：　5,700 円（全6回分）
会　場　：　生涯学習プラザ　402
定　員　：　30名
持ち物　：　硬式テニスボール2個
講　師　：　遠藤　昌彦【フィットネスインストラクター】

ゴム製のもの。
100円均一のものでOK

主催　公益財団法人　川崎市生涯学習財団

申込締切10/28(水)

申込締切
10/28（水）必着

窓口・電話受付時間
平日9:00～16:30

＊申込者多数の場合は抽選となります。
（先着順ではありません）

＊定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

11月
中旬頃

受講通知が届きます

＊お申込みの方**全員**にハガキ（HPでお申込の方はメール）にて抽選結果をお知らせ致します。

★当選の方には、受講料の支払い（銀行振込・手数料別途かかります）、日程、持ち物等の受講案内をお知らせ致します。

★期日までにお支払いを済ませ、当日教室にご参加ください。受講料は振込でのお支払いをお願いしております。

◎キャンセルした場合の返金について

受講料をお振込み後にキャンセルする場合は、受講料を返金致しますので、速やかにご連絡ください。ただし、教室開始日の3日前（土日祝日を除く）の正午以降の返金はできかねますのでご了承ください。

（例：12/8開始の教室は、12/3（木）正午以降は返金できません）

◎保険について

傷害保険に加入しますが、妊娠に関わる事由には適用されませんので、**妊娠されている方は受講できません。**

【アクセス】

武蔵小杉駅 下車

JR南武線	西口から徒歩 12分
JR横須賀線	横須賀線口から徒歩 15分
東急東横線	南口下車徒歩 10分

公共交通機関をご利用ください。駐車場の収容台数に限りがあります。

◆ 申込み方法 ◆

↓↓以下いずれかの方法にてお申込みください。

① **電話** … 044-733-5894

② **窓口** … 生涯学習プラザ 1F事務室
※申込み用紙に記入し、受付箱へ

③ **FAX**…044-733-6697
（こちらから受信の連絡は致しません）

④ **ハガキ**…申込み用紙の必要事項をご記入の上

〒211-0064
川崎市中原区今井南町28-41
川崎市生涯学習財団
スポーツ教室担当 まで

（申込み用紙をハガキに貼付しても結構です）

⑤ **HP申込み**

右記の二次元コードより
フォーム入力してください。
※お申込みの際の
個人情報は、教室運営の
目的のみで使用致します。

スポーツ教室
申込み

✂✂ キ リ ト リ ✂ ✂

2026年度 第３期	スポーツ教室・申込み用紙
教室名（複数記入可）	□ ボクサ＆ボディケア
ふりがな 氏　名	
年　齢	歳
住　所	〒
電　話	※つながりやすい電話番号をご記入願います。

受　付：　　月　　日