

いきいき講座

① 高齢者市民講座

時 4月～令和3年3月(全22回) **場** 生きがいセンター **対** 市内在住の60歳以上

講座名	曜日	開講日	時間	定員	費用
俳句	第1・3火曜日	4月21日	10時～12時	各25人	実費
華道(池坊)	第1・3金曜日	4月17日	10時～12時、13時～15時		26,000円
茶道(宗徧流)					4,500円
かな書道	第2・4月曜日	4月27日	9時30分～12時		実費
ヨガ	第2・4水曜日	4月22日	10時～12時、13時～15時	各15人	無料
書道	第2・4木曜日	4月23日	(初級) 9時30分～12時 (中級) 13時～15時30分	各15人	実費
社交ダンス	第2・4金曜日	4月24日	9時30分～11時30分	男女各20人	無料
絵手紙			13時30分～16時	各25人	実費
革工芸	第2・4土曜日	4月25日	10時～12時30分	各25人	実費

申 2月29日(土)(消印有効)までに、郵便番号・住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号、希望する講座名(時間別、級別)をハガキで生きがいセンター(〒448-0039 原崎町4-201)へ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は3月下旬までに、ハガキで全員に連絡します。

問 生きがいセンター(☎24-6061)

② 高齢者交流プラザ前期講座

時間 10時～11時30分 **対** 市内在住の60歳以上の人

講座名	曜日(月3回程度)	内容	講師	定員	費用
若がえり(月曜)	4月6日～9月下旬の月曜日	ゆっくりとした健康運動法「意身功」を学びます。	新江田かおり氏 (意身功学院師範)	15人	無料
楽しく歌おう	4月7日～9月下旬の火曜日	おなかから声を出して歌い、心身をリフレッシュします。	鈴木恵美氏 (日本演奏者連盟会員)	80人	1,100円
陶芸入門	4月16日～3月下旬の木曜日	初心者を対象に陶芸を基礎から学びます。	中野敦得氏 (陶芸家)	16人	3,000円
フラダンス	4月9日～9月下旬の木曜日	ハワイの南国音楽に合わせて踊り、心身を若返させます。	岩間裕子氏 (カパーフラオカイエイ エイストラクター)	20人	無料
若がえり(金曜)	4月10日～9月下旬の金曜日	ボールなどを使い、音楽にあわせて、体を動かします。	本林洋子氏 (健康運動指導士)	30人	

③ 高齢者交流プラザ教室

対 市内在住の65歳以上の人

教室名	とき(月3回程度)	内容	講師	定員	費用
カミカミ体操(火曜)	4月21日～9月下旬の火曜日 10時～11時30分	早口言葉や歌を歌い、脳を活性化し、いきいきした生活を送りましょう。	高齢者交流プラザ職員 (歯科衛生士)	各15人	無料
カミカミ体操(金曜)	4月10日～9月下旬の金曜日 10時～11時30分				
元気ほがらか教室	4月15日～9月下旬の水曜日 13時30分～15時	心身についてのお話や体操などを通じて、自分の体のことを知って、元気を保ちましょう。	医療職総合ステーション職員 (作業療法士、理学療法士、管理栄養士)		

【②③共通】

場 高齢者福祉センター(ひまわり)

申 2月28日(金)(必着)までに、郵便番号・住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望講座教室(1人1つ)と希望曜日(若がえり・カミカミ体操の場合)、交通手段(車、公共交通機関、その他)をハガキまたは申込用紙(高齢者交流プラザで配布)で高齢者交流プラザ(〒448-0024 下重原町3-120)へ。

※令和元年度後期講座・教室と同じものは受講不可

※申込多数の場合は抽選とし、結果は3月下旬までにハガキで全員に連絡します。

問 高齢者交流プラザ(☎23-0555)