

いきいき講座

① 高齢者市民講座

時 4月～2020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16日	10時～12時	20人	実費
華道(池坊)	第1・3金曜日	4月19日	10時～12時、13時～15時	各25人	26,000円
茶道(宗徧流)					4,300円
かな書道	第2・4月曜日	4月22日	9時30分～12時		実費
ヨガ	第2・4水曜日	4月24日	10時～12時、13時～15時		無料
書道	第2・4木曜日	4月25日	9時30分～12時、 13時～15時30分	各20人	実費
社交ダンス	第2・4金曜日	4月26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
革芸	第2・4土曜日	4月27日	10時～12時30分		

申 2月28日(木)(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)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

対 市内在住の60歳以上

講座名	曜日	内容	講師	定員	費用
若がえり(月曜)	4月8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9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 (日本演奏連盟会員)	60人	実費
陶芸入門	4月18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	
フラダンス	4月4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 エインストラクター)	20人	無料
若がえり(金曜)	4月5日～9月下旬の金曜日	ボールなどを使い、音楽に合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

教室名	曜日	内容	講師	定員	費用
カミカミ体操(火曜)	4月16日～9月下旬の火曜日	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12日～9月下旬の金曜日				
元気ほがらか教室	4月17日～9月下旬の水曜日	心身についての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】

時 月3回程度 10時～11時30分 **場** 高齢者福祉センター

申 2月28日(木)(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。

※30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)