

いきいき講座

① 生きがいセンター高齢者市民講座

時 4月～令和5年3月(全22回) 対 市内在住の60歳以上

講座名	曜日	開講日	時間	定員	費用
華道(池坊)	第1・3金曜日	4月15日	10時～12時、13時～15時	各15人	26,000円
茶道(宗徧流)				各20人	4,500円
俳句	第1・3火曜日	4月19日	10時～12時	15人	実費
健康太極拳	第1・3水曜日	4月13日	10時～11時30分	各12人	無料
	第1・3木曜日	4月14日	10時～11時30分、 13時～14時30分		
書道	第2・4木曜日	4月28日	13時～15時30分	15人	実費
社交ダンス	第2・4金曜日	4月22日	9時30分～11時30分	男女各12人	無料
絵手紙			13時30分～16時		
革工藝	第2・4土曜日	4月23日	10時～12時30分	各15人	実費
かな書道	第2・4月曜日	4月25日	9時30分～12時		
ヨガ	第2・4水曜日	4月27日	10時～12時	各12人	無料
	第2・4木曜日	4月28日			

申 2月25日(金)(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、希望講座名、希望時間(華道、茶道、健康太極拳)、希望曜日(健康太極拳、ヨガ)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	期間(月3回程度)	内容	講師	定員	費用
若がえり(月曜)	4月4日～9月上旬の月曜日(全15回)	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)	12人	無料
楽しく歌おう	4月5日～9月上旬の火曜日(全15回)	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)	50人	1,100円
陶芸入門	4月14日～3月中旬の木曜日(全30回)	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)	8人	3,000円
フラダンス	4月7日～9月上旬の木曜日(全15回)	ハワイの南国音楽に合わせて踊り、心身を若返らせます。	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8日～9月上旬の金曜日(全15回)	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	期間(月3回程度)	内容	講師	定員	費用
カミカミ体操(火曜)	4月12日～9月上旬の火曜日(全15回)	早口言葉や歌を歌い、脳を活性化し、生き生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12人	無料
カミカミ体操(金曜)	4月15日～9月上旬の金曜日(全15回)				
元気ほがらか教室(第1クール)	5月11日～7月6日の水曜日(全9回)	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、看護師)	各10人	
元気ほがらか教室(第2クール)	7月27日～9月28日の水曜日(全9回)				

【②③共通】

時間 10時～11時30分 場 高齢者福祉センター(ひまわり)

申 2月25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)、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3年度後期と同教室は受講不可

※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)