

高齢者交流プラザ講座・教室

後期講座

※ 市内在住の60歳以上の人

講座名	期間 (全15回)	内容	講師	定員
若がえり(月曜)	10月17日～3月上旬の月曜日	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)	12人
楽しく歌おう	10月11日～3月上旬の火曜日	おなかから声を出して歌い、心身をリフレッシュします。 ※受講料1,100円が必要です。	鈴木恵美氏 (日本演奏者連盟会員)	25人
フラダンス	10月13日～3月中旬の木曜日	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
若がえり(金曜)	10月14日～3月上旬の金曜日	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

後期教室

※ 市内在住の65歳以上の人

教室名	期間	内容	講師	定員
カミカミ体操(火曜)	10月11日～3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)	各教室 12人
カミカミ体操(金曜)	10月14日～3月上旬の金曜日(全15回)			
元気ほがらか教室(第3クール)	10月19日～12月21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)	各教室 10人
元気ほがらか教室(第4クール)	令和5年1月18日～3月15日の水曜日(全9回)			

【講座・教室共通】

時 10時～11時30分 **場** 高齢者福祉センター(ひまわり)

申 9月26日(月)(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4年度前期講座・教室と同じものは受講不可。

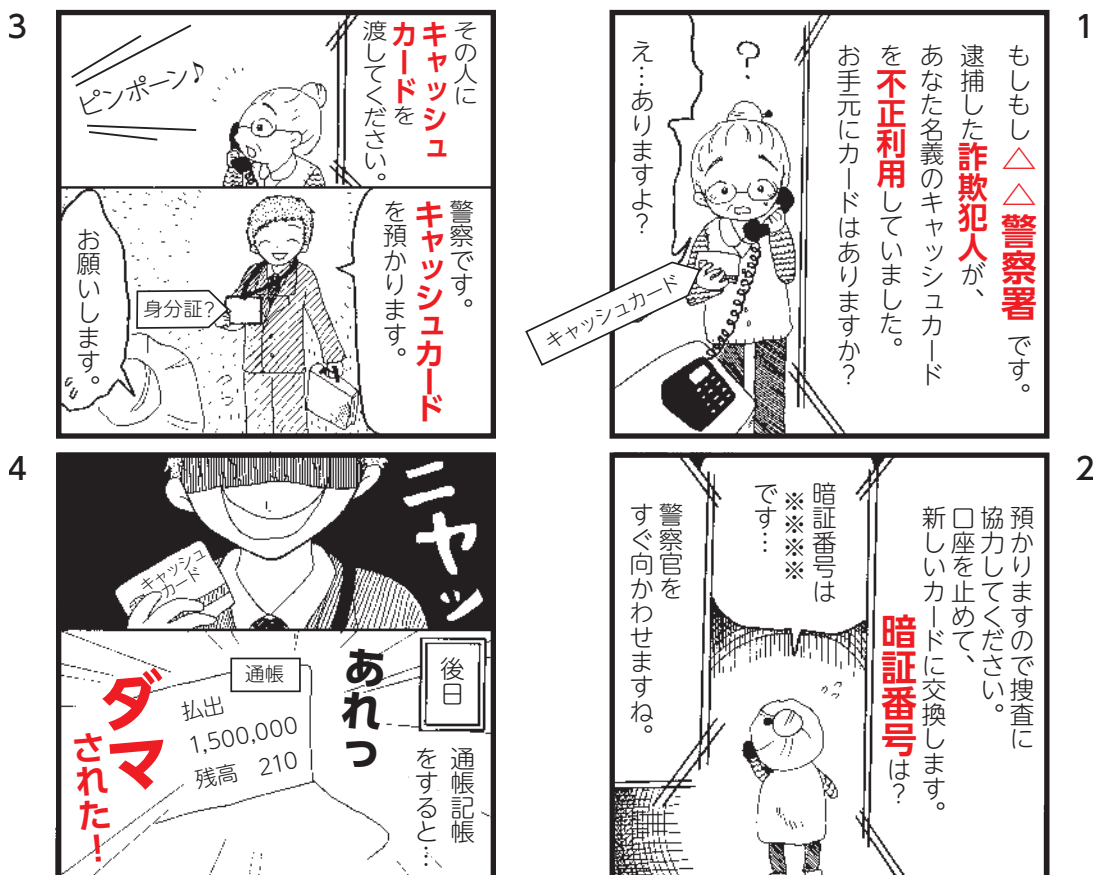
※申込多数の場合は抽選し、結果は10月上旬までにハガキで全員に連絡します。

問 高齢者交流プラザ(☎23-0555)

警察官をかたる詐欺にご注意!

(作成 愛知県警察)

問 刈谷警察(☎22-0110)



渡すな危険!! キャッシュカード!