

# 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6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	4月21日	10時～12時、13時～15時	各15人	26,000円
茶道(宗徧流)				各20人	5,500円
俳句	第1・3火曜	4月18日	10時～12時	15人	実費
健康太極拳	第1・3水曜	4月19日	10時～11時30分	各12人	無料
	第1・3木曜	4月20日	10時～11時30分、 13時～14時30分		
書道	第2・4木曜	4月27日	13時～15時30分	15人	実費
社交ダンス	第2・4金曜	4月28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		
革工芸	第2・4土曜	4月22日	10時～12時30分	各15人	実費
かな書道	第2・4月曜	4月24日	9時30分～12時		
ヨガ	第2・4水曜	4月26日	10時～12時	各12人	無料
		4月27日			
		第2・4木曜			

申 2月24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、希望する講座名、希望曜日(健康太極拳、ヨガ)、希望時間(華道、茶道、健康太極拳)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10日～9月上旬の月曜(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)	15人	無料
楽しく歌おう	4月11日～9月上旬の火曜(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)	70人	1,100円
陶芸入門	4月13日～3月中旬の木曜(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)	16人	3,000円
フラダンス	4月13日～9月下旬の木曜(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14日～9月上旬の金曜(全15回)	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 高齢者交流プラザ前期教室

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11日～9月上旬の火曜(全15回)	脳を活性化し、いきいきした生活を送るため、早口言葉や歌を歌います。	歯科衛生士	各15人	無料
カミカミ体操(金曜)	4月14日～9月上旬の金曜(全15回)				
元気ほがらか教室(第1クール)	5月10日～7月5日の水曜(全9回)	健康的な生活を送るため、オリジナル体操で体を動かし、心身の知識を学びます。	作業療法士、理学療法士、管理栄養士、看護師	各12人	
元気ほがらか教室(第2クール)	7月26日～9月20日の水曜(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24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4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し、結果は3月中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)