

レディースカレッジ ～自分らしさってなんだろう？～

問 市民協働課 (☎95-0002) ID 1018452

回	日にち (連続講座)	テーマ	講師
1	10月1日(火)	自分らしく生きるコミュニケーション ～無意識の思い込みを知ろう～	丸山冬芽氏 (NPO法人福祉サポートセンターさわやか愛知)
2	8日(火)	わたしの「これから」プロジェクト！ ～なりたい自分を見つけよう～	伊藤静香氏 (NPO法人参画プラネット)
3	15日(火)	【公開講座】男女共同参画の視点から考える防災 ～みんなが安心できる避難所を考えよう～	椿佳代氏 (防災・減災を考える自主グループ「エンジェルランプ」)
4	22日(火)	アロマスプレーを作ってみよう！ ～香りによる心の変化～	粟田美和氏 (JAA日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター)
5	29日(火)	生活の中のジェンダー平等を考えよう	ぽこの会 (レディースカレッジ修了生グループ)

時間 10時～12時 ※一部の受講を希望する人は市民協働課へ。

場 総合文化センター 対 市内在住、在勤または在学の女性

定 20人 ￥ 800円

申 9月16日(月) (必着) までに、「レディースカレッジ」希望、郵便番号・住所 (市外の方は勤務先または学校名)、氏名 (フリガナ)、年代、電話番号、メールアドレスをQR、(〒) (kyodo@city.kariya.lg.jp)、FAX (27-9652)、ハガキまたは直接、市民協働課 (〒448-8501 刈谷市役所) へ。

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

※第3回のみ参加希望の人は、9月1日号で募集します。



高齢者交流プラザ後期講座・教室

◆後期講座 対 市内在住の60歳以上

問 高齢者交流プラザ (☎23-0555)

講座	期間 (15回の連続講座)	内容	講師	定員
若がえり (月曜)	10月7日～3月中旬の月曜	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
若がえり (金曜)	10月11日～3月上旬の金曜	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
楽しく歌おう	10月8日～3月中旬の火曜	お腹から声を出して歌い、心身をリフレッシュします。 ¥ 1,100円 ※テキストをお持ちの人は不要	鈴木恵美氏 (日本演奏者連盟)	70人
フラダンス	10月10日～3月中旬の木曜	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インストラクター)	20人

◆後期教室 対 市内在住の65歳以上

教室	期間 (15回の連続教室)	内容	講師	定員
カミカミ体操 (火曜)	10月15日～3月中旬の火曜	口を動かすことで体や脳を活性化し、楽しく肺炎、誤嚥予防の体操をします。	歯科衛生士	各15人
カミカミ体操 (金曜)	10月11日～3月上旬の金曜			
元気ほがらか教室	10月16日～3月中旬の水曜	健康的な生活を送るための知識を学び、オリジナル体操で体を動かします。	作業療法士、理学療法士、管理栄養士、看護師	

【共通】

時 10時～11時30分 場 高齢者福祉センターひまわり

申 8月30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講座・教室まで) 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、QRまたは直接、高齢者交流プラザ (〒448-0024 下重原町3-120、(☎)日曜) へ。

※令和6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9月中旬に全員に郵送します。

