

生きがいセンター高齢者市民講座

問 生きがいセンター (☎24-6061)

時 4月～令和8年3月(22回の連続講座) 対 市内在住の60歳以上

講座	曜日	開講日	時間	定員	費用
俳句	第1・3火曜	4月15日	10時～12時	15人	実費
健康太極拳	第1・3水曜	4月16日	10時～11時30分	各回12人	無料
	第1・3木曜	4月17日	10時～11時30分、 13時～14時30分		
華道(池坊)	第1・3金曜	4月18日	10時～12時、13時～15時	各回15人	42,000円
茶道(宗徧流)				各回20人	7,000円
書道	第2・4木曜	4月24日	13時～15時30分	15人	実費
社交ダンス	第2・4金曜	4月25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26日	10時～12時30分	各15人	実費
かな書道	第2・4月曜	4月28日	9時30分～12時		
ヨガ	第2・4水曜	4月23日	10時～12時	各12人	無料
	第2・4木曜	4月24日			
	第2・4月曜	4月28日			

申 2月28日(金)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、希望曜日(健康太極拳、ヨガ)、希望時間(健康太極拳、華道、茶道)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月末日までに全員に郵送します。

高齢者交流プラザ前期講座・教室

問 高齢者交流プラザ (☎23-0555)

◆前期講座 対 市内在住の60歳以上

講座	期間(連続講座)	内容	講師	定員
楽しく歌おう	4月8日～9月上旬の火曜(15回)	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	4月10日～9月上旬の木曜(15回)	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
若がえり(金曜)	4月11日～9月上旬の金曜(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
若がえり(月曜)	4月14日～9月上旬の月曜(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
陶芸入門	4月17日～3月上旬の木曜(30回)	初心者を対象に陶芸を基礎から学びます。 ¥ 4,000円	中野敦得氏(陶芸家)	16人

◆前期教室 対 市内在住の65歳以上

講座	期間(連続講座)	内容	講師	定員
カミカミ体操(火曜)	4月8日～9月上旬の火曜(15回)	早口言葉や歌を歌うことで、脳を活性化します。	歯科衛生士	各15人
カミカミ体操(金曜)	4月11日～9月上旬の金曜(15回)			
元気ほがらか教室	4月16日～9月上旬の水曜(15回)	健康的な生活を送るために心身の知識を学び、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】

時間 10時～11時30分 場 高齢者福祉センターひまわり

申 2月28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月中旬に全員に郵送します。

