



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	内容	講師	定員
① 若がえり (月曜)	4月13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
② 楽しく歌おう	4月14日～9月上旬の火曜 (全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
③ フラダンス	4月9日～9月上旬の木曜 (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
④ 陶芸入門	4月16日～3月上旬の木曜 (全30回)	初心者向けに陶芸を基礎から学びます。¥6,000円	中野敦得氏 (陶芸家)	16人
⑤ 若がえり (金曜)	4月10日～9月上旬の金曜 (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

◆前期教室 対 市内在住の65歳以上

教室	期間 (全15回)	内容	講師	定員
⑥ カミカミ体操 (火曜)	4月7日～9月上旬の火曜	早口言葉や歌を歌って、脳を活性化します。	歯科衛生士	各15人
⑦ カミカミ体操 (金曜)	4月10日～9月上旬の金曜			
⑧ 元気ほがらか教室	4月15日～9月上旬の水曜	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13日(金) (必着) までに、希望講座・教室の番号 (1つまで)、申込共通事項、年齢をハガキ、QRまたは直接、高齢者交流プラザ (〒448-0024 下重原町3-120、㊟日曜・祝日) へ。

※令和7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月中旬に連絡します。



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～3月 (全22回) 対 市内在住の60歳以上

講座	曜日	開講日	時間	定員	費用
革工芸	第1・3水曜	4月15日	10時～12時30分	15人	実費
健康太極拳				10時～11時30分	各回12人
	第1・3木曜	4月16日	10時～11時30分、 13時30分～15時		
華道（池坊）	第1・3金曜	4月17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
俳句	第1・3火曜	4月21日	10時～12時	各15人	実費
書道	第2・4木曜	4月23日	13時～15時30分		
社交ダンス	第2・4金曜	4月24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	各15人	実費
かな書道	第2・4月曜	4月27日	9時30分～12時		
ヨガ	第2・4水曜	4月22日	10時～12時	各12人	無料
	第2・4木曜	4月23日			
	第2・4月曜	4月27日			

申 2月13日(金) (必着) までに、希望講座名、申込共通事項、性別 (社交ダンス)、年齢、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月中旬に連絡します。