

令和8年度下半期老人福祉センター講座

問 老人福祉センター(☎55-1804 祝日除く月曜休館)

内 下表のとおり

対 市内在住で、60歳以上の人

¥ 無料 **持** 不要 ※一部講座除く

申 9月1日(火)～11日(金)の9時～17時に直接老人福祉センターへ。

※教養講座は1人につき1講座まで、健康づくり講座は受講制限なし。

※定員を超える場合は抽選(初回の人を優先)。

※抽選結果は9月17日(木)9時からセンターに掲示。(電話での問合せは9月18日(金)9時から受付。)

※定員に空きがあれば22日(休)9時から先着順で受付。



(敬称略)

	講座名	開催日	内容	講師	定員
教養講座	スマホ講座 (Android版)	10月13日～12月の第2,4火曜日 10時～11時30分(全6回)	スマートフォンをお持ちで使い方が分からない人向けです。	柳野節子	10人
	叙情歌	10月21日～3月の第3水曜日 10時～11時30分(全6回)	懐かしい唱歌、叙情歌、昭和歌謡を歌います。	竹内久美子	30人
	やさしい色鉛筆	10月8日～3月の第2木曜日 10時～11時30分(全6回) ※2月は第3木曜日	毎回テーマを決め、色鉛筆を使って自由に絵を描きます。 ※色鉛筆と画用紙が必要	栢田奈津井	15人
健康づくり講座	太極拳	10月27日～3月の第4火曜日 10時～11時30分(全6回) ※2月は第3週目に実施します。	呼吸を整え、ゆっくりと体を動かすことで、心身のバランスを整えましょう。	白井伊久美	30人
	椅子ヨガ	10月7日～3月の第1水曜日 10時～11時(全6回)	椅子に座ってできる簡単なヨガです。	西山寿美子	25人
	有酸素運動と ストレッチで 体力づくり	10月15日～3月の第3木曜日 10時～11時(全5回) ※12月は休み	ラジオ体操やストレッチを行います。	大矢満里子	30人
	筋力 トレーニング	10月10日～3月の第2土曜日 13時30分～15時(全6回)	体のことを熟知した理学療法士が効果的な筋トレ方法をお伝えします。	戸倉陽平	30人
	レッツ☆ズンバ	10月16日～3月の第3金曜日 10時～11時(全6回)	ラテン音楽のリズムに合わせて体を動かしましょう。	岡崎友里恵	25人
	健康ヨガ& ピラティス	10月1日～3月の第1木曜日 13時～14時15分(全6回)	深層部の筋肉を鍛え、姿勢改善や身体トラブルの改善を目指します。※ヨガマットが必要	石井千晴	12人
	身体を楽にする セルフケア	10月28日～3月の第4水曜日 13時30分～14時30分(全6回)	ゆるやかな動きで全身の骨格・姿勢のバランスを整えます。	アカサカキクコ	18人
	転ばん塾	10月6日～3月の第1火曜日 10時～11時(全5回) ※11月は休み	楽しみながら転ばないための体づくりを目指します。 ※フェイスタオルが必要	安河内典子	30人
申込不要 (先着順)	わくわくレク	10月16日～3月の第3金曜日 10時～11時(月1回)	ゲームや頭の体操、小物づくりなど毎月違った催しをします。	センター職員	15人
	わくわく カラオケ	10月8日～3月の第2木曜日 13時30分～14時30分(月1回)	みんなでカラオケを楽しみましょう。誰でも気軽に参加できます。	センター職員	30人
	まちかど運動 教室	毎週金曜日の15時～16時 (祝日除く)	理学療法士、健康づくりリーダーによる体操の教室です。	理学療法士等	30人
	音楽体操	毎週木曜日の10時～11時	音楽や映像を使って楽しく体操や脳トレを行います。	センター職員	30人