

令和3年度老人福祉センター講座

対 市内在住で、60歳以上の人

¥ 無料(一部の講座は教材費の負担あり)

申 3月2日(火)～14日(日)の午前9時～午後5時に下記の方法で老人福祉センター(☎・FAX 55-1804(月曜休館))へ。

年間コース:直接センター(1人につき1講座まで)

各回コース:直接センターまたは電話(各講座につき、月1回分まで)

※定員を超える場合は、初めて参加される人を優先に抽選します。

※抽選結果は、3月18日(木)から老人福祉センターで掲示します。(電話での問合せは、3月19日(金)午前9時から)

コース	講座名	開催日	講師	定員	内容
年間コース	フラワーアレンジメント	4月1日(木)～翌年3月の第1木曜日 午前10時～11時	八木道枝氏	10人	季節のお花でアレンジメントをします。
	フラダンス	4月22日(木)～10月の第2・4木曜日 午前10時～11時30分(全12回)	アロハナニフラスタジオ講師	15人	ハワイアン曲にのせて楽しく踊ります。
	整体ヨガ	4月6日(火)～翌年3月の第1火曜日 午後1時30分～3時(全12回)	白川真実氏	15人	気の流れ道である経絡を意識しながらヨガをします。
		4月15日(木)～翌年3月の第3木曜日 午前10時～11時30分(全12回)		15人	
転倒予防体操 ※①、②のいずれか	4月20日(火)～翌年3月の第3火曜日 ①午後1時30分～2時30分 ②午後2時45分～3時45分(全12回)	金沢とも子氏	20人 20人	下肢の筋力をつけ、転ばないカラダをつくります。	
各回コース	うた声	4/8～9/9の第2木曜日 午前10時30分～11時30分(月1回)	大矢永子氏	各回 12人	演歌などをみんなで楽しく歌いましょう。
	Q-Ren ～癒しの ストレッチ～	4/27(火)、5/3(月)、6/22(火)、7/27(火)、 8/24(火)、9/20(月)(月1回) 【4、6～8月】 ①午後1時30分～2時15分 ②14時30分～15時15分 【5、9月】 ①午前10時～10時45分 ②午前11時～11時45分 ※2部制となっていますのでどちらかにご参加ください。	金沢とも子氏	各回 20人	ストレッチ、骨盤体操、腰痛・膝痛予防と改善、呼吸法を身につけます。
	笑いヨガ	4/6～9/7の第1火曜日 午前10時～11時30分(月1回)	村松栄美子氏	各回 20人	笑って自己免疫力を高めましょう。
	ロコモ予防体操 ～はじめよう! ロコモチャレンジ～ ※1人につき、参加は月1回となります。	4/1～9/2の第1木曜日 午後1時30分～3時(月1回)	増谷博史氏	各回 12人	膝痛・腰痛にならない体をつくりましょう。
		4/8～9/9の第2木曜日 午後1時30分～3時(月1回)		各回 12人	
		4/25～9/26の第4日曜日 午後1時30分～3時(月1回)		各回 12人	
音楽体操 ～健康カラオケで 脳トレ～	4/21～9/29の第4水曜日 午後1時30分～2時30分(月1回)	センター職員	各回 12人	音楽・体操・映像などを使って楽しく、無理なく脳の活性化を図ります。	
やるっぴ! まちかど 運動教室	4/2～9/24の毎週金曜日 ①1時30分～1時55分 ②2時～2時25分 毎週金曜日(祝日を除く) ※2部制となっていますのでどちらかにご参加ください。	理学療法士等	各回 12人	暮らしの中に運動習慣を取り入れ、脳にも刺激を与えましょう。	

※日程や内容等については変更となる場合がありますので、ご了承ください。

