

令和6年度 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歳以上の人

講座	期間	内容	講師	定員
若がえり(月曜)	4月8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
楽しく歌おう	4月9日～9月上旬の火曜(全15回)	おなか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無料	鈴木恵美氏 (日本演奏者連盟)	70人
陶芸入門	4月11日～3月中旬の木曜(全30回)	初心者を対象に、陶芸を基礎から学びます。¥ 3,000円	中野敦得氏 (陶芸家)	16人
フラダンス	4月11日～9月中旬の木曜(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 エイエイストラクター)	20人
若がえり (金曜)	4月12日～9月中旬の金曜(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歳以上の人

教室	期間	内容	講師	定員
カミカミ体操 (火曜)	4月9日～9月上旬の火曜(全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12日～9月中旬の金曜(全15回)			
元気ほがらか教室	4月17日～9月中旬の水曜(全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 3月1日(金) 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)と若がえり・カミカミ体操は希望曜日、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5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月中旬に全員に連絡します。



【共通】

時 3月13日(水) 13時30分～14時30分
講 日々の幸せを感じる事ができるような心構え、物事の考え方を学びます。
講 平川仁尚氏(医師)
時 3月13日(水) 14時45分～15時45分
内 地区で行っている運動教室、栄養教室、歩け歩け運動などの活動の様子を発表します。

◆市民健康講座・保健推進員活動発表会
時 3月13日(水) 13時30分～14時30分
内 市民健康講座「幸せ ウェルビーイングとは?」中年期からの人生をいきいきと過ごすために
時 3月13日(水) 13時30分～14時30分
内 日々の幸せを感じる事ができるような心構え、物事の考え方を学びます。

◆市民健康講座・保健推進員活動発表会
時 3月13日(水) 13時30分～14時30分
内 日々の幸せを感じる事ができるような心構え、物事の考え方を学びます。

◆市民健康講座・保健推進員活動発表会
時 3月13日(水) 13時30分～14時30分
内 日々の幸せを感じる事ができるような心構え、物事の考え方を学びます。

◆市民健康講座・保健推進員活動発表会
時 3月13日(水) 13時30分～14時30分
内 日々の幸せを感じる事ができるような心構え、物事の考え方を学びます。

【共通】

◆健康体操
時 4月2日～9月17日の第1・3火曜 13時30分～15時30分(全12回)
内 運動が苦手な人も気軽にできる体操を行います。

【共通】

◆健康体操
時 4月2日～9月17日の第1・3火曜 13時30分～15時30分(全12回)
内 運動が苦手な人も気軽にできる体操を行います。

