

令和5年度 生きがい講座予定

秋谷老人福祉センター

No	講座名	開催日程				講座申込 開始月	講座内容
		開催月	日	曜日	時間		
1	やさしい生け花	4月	5・12・19・26	水	10:00 ~12:00	2月	流派にこだわらず、どなたでもわかりやすく教えます。 生のお花に親しみ、花を生ける楽しみを体験しましょう。
2	枕草子の世界	5月	12・26	金	10:00 ~12:00	3月	今年も平安時代の才女清少納言による「枕草子」を学びましょう。 今回のテーマは「〜ものづくし」から見えるもの〜です。
		6月	9・23				
3	太極拳	5月	13・27	土	9:30 ~11:30	3月	ゆったりと無理なく楽しみながら身体を動かします。 続けることにより、肩こり・腰痛・ストレス解消に！
		6月	3・10・17・24				
4	私も家族も安心 終活準備	6月	6・13・20・27	火	10:00 ~12:00	4月	終活とは何か？知らなかったことを学ぶことで不安もなくなります。 具体的でわかりやすく先生が講義していただきます。
5	輪踊り	6月	1・8・15・22	木	13:00 ~15:00	4月	昔ながらの輪踊りを皆で楽しみましょう。 先生が音頭をとってくれるのでいつの間にか踊れるようになります。
6	スマホ体験	6月	7	水	13:30 ~15:00	4月	これからスマホを使ってみたいあなたへ（初級編） ⇒電話、カメラ、メール、インターネット等
7	スマホ相談	6月	14	水	13:30 ~15:00	4月	ご自身のスマホを使い専門スタッフがマンツーマンでお答えします。 注意 1日2回開催（13:30~14:10、14:20~15:00）時間指定は不可
			21				
8	ハワイアン体操	7月	7・14・21・28	金	10:30 ~12:00	5月	ハワイアン音楽を聴きながらフラダンスの動きを取り入れました。 アロハな気分でリラクゼーション体操です。
9	はじめてのヨガ	9月	7・14・21・28	木	9:30 ~11:30	7月	ヨガの基本を学びながら身体のみずみずしさをリラックス。 気持ちまでゆったりとリラックスです。
10	徒然草を読む	9月	6・13・20・27	水	10:00 ~12:00	7月	つれづれなるままに…学生の頃学んだ古典の名作を今再び学び、 先生の話しに耳を傾け、しみじみと古文を味わいましょう。
11	カルトナージュ	9月	7・14・21・28	木	13:00 ~15:00	7月	フランスの伝統工芸を作ってみましょう。 美しいプリント柄の布を箱などに貼りつけてオリジナルな作品を！
12	初級英会話	10月	6・13・20・27	金	10:00 ~11:30	8月	先生とコミュニケーションとりながら楽しく英語を学びます。 和気あいあいの楽しい講座です。
13	リンパビクス	10月	4・11・18・25	水	10:00 ~11:30	8月	リンパをマッサージしながら体調を整えます。 秋谷老センで初めての講座です。
14	背骨コンディショニング	10月	6・13・20・27	金	10:00 ~12:00	8月	肩こり、腰痛…痛みの原因は背骨の歪みからかもしれません。 先生の指導で背骨の歪みを整えてみましょう。
15	はじめての折紙	11月	2・9・16・30	木	13:00 ~14:30	9月	子供のころから慣れ親しんだ折紙を、大人の感覚で仕上げます。 折りながら完成するまでを楽しみましょう。
16	一生元気な身体づくり	11月	10・17・24	金	10:00 ~11:30	9月	いつまでも「若々しいね！」と言われる健康習慣とは何でしょう？ 講座を受けて「一生元気」な体力作りを目指しましょう。
		12月	1				
17	古道に昔日の面影を たずねて	11月	8・15	水	13:00 ~15:00	9月	今も残る古代、中世の道。人馬が往来した昔日に思いを寄せてみませんか？ 今回も興味深い古道や古地図の話満載です。
18	イキイキおしゃれ教室	12月	1・8	金	13:30 ~15:00	10月	もっと素敵になりたいあなたへ。やさしい先生のレクチャーを受けて 髪や顔のケア、メイク、マッサージ、服装などをさらに美しく！
19	おしゃれネイル教室	12月	13	水	10:30 ~12:00	10月	夢のようなネイルの世界を体験してみませんか？ 気持ちも上がります！
20	音楽体操教室	1月	11・18・25	木	13:30 ~14:30	11月	音楽とともに身体を動かし、顔の表情もほぐれ、リラックス。 皆さんと一緒に楽しめてとても満足です。
		2月	1・8・15				

注意：講座の申し込みは、開催月の2か月前から受付します

対象：市内在住・60歳以上の方

・開催日程の変更、中止等の可能性もあります。

・開催2か月前に、秋谷老人福祉センターニュース、秋谷老人福祉センターホームページ（右のQRコードで検索）に
ポスターが掲載されます。

・詳しくは、秋谷老人福祉センターへお問い合わせください。〒240-0105 秋谷3-6-25

☎ 857-0710

