

# 令和6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	日本の四季を歌う	4月	3・10・17・24	水	10:00 ~12:00	2月	季節の移ろいを美しい日本の歌で感じませんか？ 美しい歌詞と旋律にのせて歌いましょう。
2	枕草子の世界（第3弾）	5月	14・21・28	火	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。 大河ドラマにちなみ清少納言と紫式部の宮廷生活を解説します。
		6月	4				
3	太極拳	5月	11・25	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	1・8・15・22				
4	私も家族も安心 終活準備	6月	11・18・25	火	10:00 ~12:00	4月	終活とは何か？誰もが迎えることをあらためて知ることによって不安もなくなります。具体的でわかりやすく先生が教えてください。
		7月	2				
6	スマホ体験	6月	5	水	13:30 ~15:00	4月	これからスマホを使ってみよう方、使い始めたけれど使い方がよく分からない方、スマホ初心者へおすすめします。
7	スマホ相談	6月	12	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。 1日2回開催（13:30~14:10、14:20~15:00）時間指定は不可
			19				
8	ハワイアン体操	7月	5・12・19・26	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た体操です。美しい動作でリラクゼーション体験しませんか。
5	輪踊り	7月	5・12・19・26	金	13:00 ~15:00	5月	先生の音頭に合わせて楽しく輪踊りを覚えることができます。盆踊りで踊れるようになります。
9	はじめてのヨガ	9月	5・12・19・26	木	9:30 ~11:30	7月	ヨガの基本を学びながら身体がいつの間にか柔軟になります。 気持ちまでゆったりとリラックスです。
10	紫式部の『源氏物語』	9月	4・11・18・25	水	10:00 ~12:00	7月	今年のお大河ドラマにちなみ超有名な古典文学をわかりやすく先生が解説していただきます。平安時代の貴族の物語を学びましょう。
11	カルトナージュ	9月	5・12・19・26	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	4・11・18・25	金	13:00 ~14:30	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。 英語での会話が楽しみになります。
14	背骨コンディショニング	10月	4・11・18・25	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。 先生の指導を受けて背骨の歪みを整えてみましょう。
13	リンパビクス	10月	2・9・16・23	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。 さらに音楽と先生のかけ声に合わせてエアロビクスで元気よく！
15	アート体験「水墨画」	11月	2・9・16・30	土	10:00 ~12:00	9月	水墨画を体験し、山水画を描いてみませんか？ 基礎からの指導を受け水墨画を描けるようになります。
16	一生元気な身体づくり	11月	1・8・15・22	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。
17	古道に昔日の面影を たずねて（第3弾）	11月	6・13	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	6・13	金	13:30 ~15:00	10月	髪やお肌のケア、メイクのポイントを先生からレクチャーを受けて 美しくなる秘訣を覚えましょう。もっと素敵になれるですよ！
19	音楽体操教室	1月	10・17・24・31	金	13:30 ~14:30	11月	聞いて・歌って・体をうごかしましょう！「運動機能の向上」「口腔機能の向上」「認知症の予防」に役立つ音楽体操です。
		2月	7・14				

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

