

社会活動センター各種講座 募集内容

対象：令和5年4月1日現在60歳以上の市民の方。原則自力で講座に参加できる方

★運動系の講座は安全面に配慮して要介護認定を受けている方は不可（要支援2の方まで）

募集講座：年間講座（4月～翌3月）、半年講座（4月～9月） ※A・B、①・②は同一内容

受講料無料（教材費実費負担）

申し込み上限は、分野にかかわらず全講座から1講座（複数の申し込みは不可）

申込方法：ハガキ（郵送）で高齢者総合センターへ 〒180-0012 緑町2-4-1

・講座名（AB①②、初心者バイオリン講座は楽器貸出希望の有無も必ず）

・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・性別・生年月日・年齢 を明記

申込期間：**2月1日（水）～2月15日（水） 必着**

当落：定員を超えた場合、新規申し込み者を優先し抽選

その他：申し込み数が過半数に満たない講座は、中止の場合あり

【お知らせ】大規模改修工事のため、令和6年度開催講座の募集は行わない予定です

期間	分野	講座名	定員	実施曜日	時間	実費負担等
半年	要介護の方は不可講座（要支援2の方まで）	★足から全身ストレッチ ★ （マット使用）	① 25	第1～4金曜日	午後1時30分～2時15分	運動強度3
			② 25		午後2時45分～3時30分	
		★ときめき転倒予防体操 ★ （マット使用）	① 25	第1～4水曜日	午前10時30分～11時30分	運動強度2
			② 25		午後1時30分～2時30分	
		★楽々タオル体操 ★ （イス使用、立位も有り）	① 24	第1～4月曜日	午前9時30分～10時15分	運動強度1
			② 24		午前10時45分～11時30分	
		★気楽にイス体操 ★ （イス使用）	① 23	第1～4火曜日	午後1時30分～2時15分	運動強度1
			② 23		午後2時45分～3時30分	
		★フラダンス ★	20	第1・3木曜日	午前10時～11時	
		★ジャズダンス（ステップ中心） ★	① 18	第1～4月曜日	午後1時30分～2時15分	体力のある方向け
			② 18		午後2時45分～3時30分	
		★ラージボール卓球 ★	A 15	第1・3水曜日	午後1時30分～2時30分	貸出用ラケットあり（無料）
			B 15	第2・4水曜日		
		★太極拳（楊名時八段錦） ★	20	第1～4月曜日	午後2時～3時	
★ヨガ（マット使用） ★	① 25	第1～4火曜日	午前9時30分～10時15分			
	② 25		午前10時45分～11時30分			
講座	音楽系講座	みんなで歌うポップス	30	第2・4火曜日	午後1時30分～2時30分	
		やさしいジャンソン	30	第1・3木曜日	午後2時～3時	
		楽しく歌おう日本の歌	20	第2・4金曜日	午前10時30分～11時30分	
		コーラス	20	第1・3金曜日	午前10時30分～11時30分	
		シアターソング～映画音楽を歌おう～	30	第2・4木曜日	午後2時～3時	
		初心者バイオリン	25	第1～4金曜日	午前10時～11時	貸出用バイオリンあり（無料）
		ギター入門	15	第2・4火曜日	午前10時～11時	
		書道	15	第2・4水曜日	午前10時～11時	
講座	文科系講座	水墨画	10	第2・4火曜日	午前10時30分～11時30分	
		季節の折り紙	15	第2・4月曜日	午前10時～11時	各回150円（折り紙代）
		陶芸	A 10	第1・3木曜日	午後1時30分～2時30分	約1,800円（道具代）・700円（粘土代）
			B 10	第2・4木曜日		
		マジック	10	第2・4金曜日	午後2時～3時	1,800円（基本セット代）
		水彩色鉛筆で絵を描こう	① 10	第1・3月曜日	午前10時30分～11時30分	
			② 10		午後1時30分～2時30分	
		囲碁入門	A 15	第1・3木曜日	午前10時～11時	約1,000円（テキスト代）
			B 15	第2・4木曜日		
		鉛筆デッサンをはじめよう	① 10	第1・3水曜日	午前10時30分～11時30分	
② 10	午後1時30分～2時30分					
年間講座		川柳	10	第4火曜日	午前10時～11時	
		茶道（表千家）	6	第2・4木曜日	午前10時～11時30分	実費負担有り