

令和 2 年度「開催講座」について

令和 2 年度の講座申込みを行っています！

参加を希望される方は、ご本人が窓口にてお申込みください。(ただし、受付が終了している講座もあります。)

1. 参加費は無料です。ただし、教材費等の実費がかかる場合があります。
2. 開催日は原則です。休日や講師の方の都合により変更になる場合があります。
3. 3ヶ月無断欠席の場合は、退会扱いをさせていただく場合があります。

| 事業名 | 開催日 | 開催時間 | 定員 |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------------------|--|
| 民踊教室 | 第 2 木曜日 | 午後 1 時 30 分～3 時 | 随時申込受付 |
| 民謡教室 | 第 3 金曜日 | 午後 1 時 30 分～3 時 | 随時申込受付 |
| フラワーアレンジメント | 第 3 水曜日 | 午前 10 時～11 時 30 分 | 定員 12 名(6 月から随時受付) |
| レクダンス教室 | 第 2 水曜日 | 午前 10 時～11 時 30 分 | 自由参加 |
| のびのびクラブ太極拳 | 第 3 木曜日 | 午前 10 時～11 時 30 分 | 定員 25 名 ※当日先着受付 |
| ★のびのびクラブ健康体操 | 第 1 木曜日 | 午前 10 時～11 時 30 分 | 定員 25 名 ※当日受付有 |
| ★いきいき健康体操 | 第 3 水曜日 | 午後 1 時 30 分～3 時 | 定員 25 名 ※当日受付有 |
| ストレッチ体操 | 第 2 土曜日 | 午前 10 時～11 時 30 分 | 定員 25 名 ※当日先着受付 |
| 俳句教室 | 第 1 日曜日 | 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 | 随時申込受付 |
| ヘルシークッキング | 年 2 回 | 午前 9 時 30 分～午後 1 時 30 分 | 随時お知らせに掲載 |
| 健康教育 | 年 4 回 | 午後 1 時 30 分～2 時 30 分 | 自由参加 |
| 手芸教室 | 年 1 回 | 午後 1 時 30 分～3 時 | 随時お知らせに掲載 |
| ★さわやかクラブ (介護予防体操・気功・歌唱等) | 木曜日・金曜日 第 2 土曜日 | 午前 10 時～11 時 30 分 午後 1 時 30 分～3 時 | 定員 25 名 介護予防体操のみ定員 45 名 ※当日先着受付有 |
| お茶クラブ | 第 3 土曜日 | 午前 9 時～11 時 30 分 | 随時申込受付 |
| ★卓球クラブ | 第 1・3・5 日曜日 | 午前 10 時～12 時 | 定員 45 名 ※事前申込必要有 |
| みんなで講習会レクダンス | 第 4 水曜日 | 午前 10 時～11 時 30 分 | 自由参加 |
| トランプカルタ会 | 第 2・4 火曜日 | 午後 1 時 30 分～3 時 | 自由参加 |
| わなげ大会 | 第 4 土曜日 | 午後 1 時 30 分～3 時 | 随時申込受付 |
| 脳トレタイム | 第 1 月曜日 | 午後 1 時 30 分～3 時 | 自由参加 |

| | | | |
|------------|-------|------------|---|
| ぬりえ会 | 第3月曜日 | 午後1時15分～3時 | 自由参加 |
| 将棋月例会 | 年3回 | 午前10時～ | 6月21日(日曜日) 10月18日(日曜日) 2月21日(日曜日) |
| 囲碁月例会 | 年3回 | 午前10時～ | 4月19日(日曜日) 8月16日(日曜日) 12月20日(日曜日) |
| KOTO 活き粋体操 | 第4土曜日 | 午前10時～ | 定員25名 ※当日先着受付 |

さわやかクラブについて

目的

要支援・要介護になることを予防するために、転倒予防・介護予防・閉じこもり予防の活動を行います。

対象者

福社会館で入館登録をしている方(入館登録は随時受付けています)

実施事業

- (1)介護予防体操 体操指導者による実技学習
- (2)歌唱指導 声楽家によるヴォイストレーニングと歌唱指導
- (3)気功 気功指導者による実技学習
- (4)介護予防指導 看護師による健康学習
- (5)レクリエーション レク指導員による実技学習
- (6)口腔ケア 歯科衛生士による口腔衛生学習
- (7)ストレッチ体操 東京都高齢者スポーツ指導員による実技学習

申込方法

事務室にて申込用紙を配布しておりますので、参加を希望される方は申込みを行ってください。

森山講師の体操教室について

体操教室の安全性を確保し、体操による健康増進効果と効率を上げるため、定員を設けた通年会員制となっています。ただし、いずれの教室も当日空席が出た場合には、先着順で定員まで参加を「可」とします。

- ☆さわやかクラブ介護予防体操(第4金曜日午前10時～)【定員45名】
- ☆のびのびクラブ健康体操(第1木曜日午前10時～)【定員25名】
- ☆いきいき健康体操(第3水曜日午後1時30分～)【定員25名】