

## 令和3年度「開催講座」について

令和3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。

※コロナ禍のため、人数を制限して開催しています。また緊急事態宣言等により、講座を中止する場合があります。その際は「お知らせ」で周知いたします。

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	当日先着受付
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	定員60名(申込み終了)
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12名 (4/1～4/6申込み)
いきいき健康体操	第3水曜日	午後1時30分～3時	定員12名 (4/1～4/6申込み)
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3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 ～午後2時30分	自由参加
手芸教室	年2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(詳細後述) (介護予防体操・歌唱等)	木曜日・金曜日 第2土曜日	午前10時～11時30分	随時お知らせに掲載
お茶クラブ	第1・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日曜日	午前10時～12時	定員24名(申込み終了)
スカットボール・ボッチャ・ 輪投げ大会	月1回程度 (3つのうち1つを開催)	午後1時30分～3時	当日先着受付
脳トレタイム	第1月曜日	午後1時30分～3時	定員20名当日先着受付
ぬりえ会	第3月曜日	午後1時30分～3時	定員20名当日先着受付
将棋月例会	年3回	午前10時～	6月6日(日曜日) 10月3日(日曜日) 2月6日(日曜日)

囲碁月例会	年 3 回	午前 10 時～	6 月 20 日(日曜日) 10 月 17 日(日曜日) 2 月 20 日(日曜日)
KOTO 活き粋体操	第 4 土曜日	午前 10 時～	定員 10 名 当日先着受付
<b>新規事業</b> 気になるくらしの目安箱	第 4 月曜日	午後 1 時 30 分～3 時	定員 12 名 当日先着受付
大島防災講座	隔月1回程度	午後1時 30 分 ～(1 時間程度)	定員 16 名当日先着受付
大島名画座	隔月1回程度	午後 1 時 30 分 ～(2 時間程度)	定員 16 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

福社会館で入会登録をしている方(入会登録は随時受け付けています)

### 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)介護予防指導 看護師による健康学習
- (4)レクリエーション レク指導員による実技学習
- (5)口腔ケア 歯科衛生士による口腔衛生学習
- (6)**(新規事業)**いきいきセルフケア 理学療法士、看護師等有資格者による実技学習
- (7)**(新規事業)**転倒予防体操 高齢者レクリエーション講座を多数持つ講師による実技学習

### 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。  
(一部事業は申込み終了しています。詳しくは、上記の表をご覧ください。)

### ●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。

☆さわやかクラブ介護予防体操(第 4 金曜日午前 10 時～)【定員 12 名】

☆のびのびクラブ健康体操(第 1 木曜日午前 10 時～)【定員 12 名】

☆いきいき健康体操(第 3 水曜日午後 1 時 30 分～)【定員 12 名】