

## 令和6年度福祉センター教室事業一覧（受講期間1年）



	教室	曜日	時間	講師	内容	定員
運動系	レクリエーションダンス①	第1月曜日	10:00~11:30	宮崎 きみゑ氏	日本の曲(流行曲、歌謡曲等)に合わせて楽しみながら踊ります。	25
	レクリエーションダンス②	第2月曜日				25
	★健康体操①	第1火曜日	10:00~11:30	岩下 眞利子氏	ストレッチ、有酸素運動、筋力運動、脳トレなど様々な体操を音楽にのせて行います。	25
	★健康体操②	第2火曜日				25
	★3B体操	第2木曜日	10:00~11:30	岩下 眞利子氏	ボール、ベル、ベルターの3つの道具を使用し、ストレッチやリズム体操等を音楽に合わせて行う健康体操です。誰でも簡単に行うことができる体操です。	25
	太極拳①	第2木曜日	10:00~11:30	及川 慶子氏	楊名時八段錦太極拳は中国古来の伝統武術。心息動にのっとりて医療効果を踏まえた芸術であり体術です。深呼吸で自立神経を整え心身の健康づくりをします。	25
	太極拳②	第3木曜日				25
	フォークダンス	第4木曜日	10:00~11:30	宮崎 きみゑ氏	世界各地の民謡に合わせて楽しみながら踊ります。	25
	体幹ストレッチ	第3火曜日	10:00~11:30	辻 範子氏	マット、ストレッチポールやボール等を使用して筋トレをしたり、脳トレを兼ねた有酸素運動を行います。	25
教養娯楽系	★大人のぬり絵	第1木曜日	13:30~15:00	(株)G-Too 山崎 芳嗣氏	風景写真をパソコンで線画にした下図に、コピックという画材で、塗り絵感覚で着色していきます。作品は福祉センター内に展示されます。	20
		第3木曜日	13:30~15:00	自習	第3木曜日は自習を行い、1つの作品を仕上げます。	
	民謡	第2金曜日	入門 9:40~10:40	光良会	経験等レベルに合わせたクラスに分かれ、三味線に合わせて皆で民謡をうたいます。	15
			一般 10:50~11:50			15
	★脳活性化ゲーム	第3水曜日	10:00~11:30	乙部 純枝氏	楽しいゲームで脳を活性化して認知症を予防していきます。	16
	★声のトレーニング①	第3木曜日	10:00~11:30	第一興商 今別 季代氏	椅子に座ってできるリズム運動を行い、嚥下機能の維持改善にも効果のあるボイストレーニングで発声器官の機能を鍛え、カラオケを楽しみます。	15
★声のトレーニング②	第4木曜日	13:30~15:00	25			

・1人3教室まで受講できます。

・★印教室は、第二福祉センターと同講師・同内容のため、重複しての応募はできません。