

# 令和7年度福祉センター教室事業一覧



R.7.4.1

	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	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。	30
	★3B体操	第2火曜日	10:00~11:30	岩下 眞利子氏	ボール、ベル、ベルトの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。心息動にのっとっ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。	20	
教養娯楽系	書道	第4木曜日	1班 9:20~10:30	大橋 春海氏	先生の指導のもと、毎回課題の作品を作成します。作成した作品は福祉センター内に展示されます。	15
	2班 10:40~11:50		15			
	★大人のぬり絵	第1木曜日	入門 11:00~12:30	(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
			一般 13:30~15:00			20
	★大人のぬり絵	第3木曜日	入門 11:00~12:30	自習	第3木曜日は自習を行い、1つの作品を仕上げます。	
			一般 13:30~15:00			
民謡	第2金曜日	10:00~11:30	光良会	三味線に合わせて皆で民謡をうたいます。	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	第4木曜日	13:30~15:00	第一興商	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。	30	

・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。