

令和8年度福祉センター教室事業一覧



R.8.4.1

	教室	曜日	時間	講師	内容	定員
運動系	座・脳トレコグニサイズ	第1月曜日	10:00～11:30	宮崎 きみゑ氏	椅子に座ってできるリズム運動と脳トレを組み合わせたコグニサイズ体操を行います。	20
	レクリエーションダンス	第2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。	30
	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
	★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
	体幹ストレッチ①	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
	体幹ストレッチ②	第2木曜日	13:30～15:00			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 一般 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	入門 11:00～12:30 一般 13:30～15:00	自習		20
	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。
- ・定員が満席の時は、待機者登録ができます。

