

令和8年度 教室事業一覧

第二福祉センター

	教室	曜日	時間	講師	内容
教養 娯楽系	珠算	第2月曜	13:30~15:00	三上 幾与子	基礎的な事から始めます
	★大人のぬり絵	第4月曜	入門クラス 11:00~12:30	(株)G-T O O 山崎 芳嗣	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、ぬり絵感覚で着色していきます 作品は第二福祉センター内に展示されます
			一般クラス <u>今年度の募集はありません</u>		
		第1月曜	13:00~16:00	自習	第1月曜日は自習を行い、1つの作品を仕上げます
	★脳活性化ゲーム	第1水曜	13:30~15:00	乙部 純枝	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
	書道	第3月曜	14:00~15:30	影山 瑤琴	先生の指導のもと、毎回課題の作品を作成します 作成した作品は第二福祉センター内に展示されます
運動系	★声のトレーニング	第4木曜	10:00~11:30	(株)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
	★38体操	第2月曜	10:00~11:30	岩下 眞利子	ボール、ベル、ベルダーの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
	★健康体操	第3月曜	10:00~11:30	岩下 眞利子	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
	シニアダンス	第1火曜	10:00~11:30	宮崎 きみゑ	流行の曲やフォークダンスに合わせて踊る簡単なダンスです
	あし・こし・脳・げんき	第4火曜	10:00~11:30	辻 範子	運動しながら計算、しりとり等を行い認知症を予防します
	リズム体操	第2水曜	10:00~11:30	松井 直人	ソフトエアロビクスのようなややハイテンポの体操です
	太極拳	第2木曜	10:00~11:30	根本 和子	深呼吸で自立神経を整え心身の健康づくりをします

▲定員に満たない教室のみ、通年追加募集があります

【追加募集人数】各教室とも若干名

【対象】65歳以上の人（第二福祉センター利用者）

<注意事項>

・お申込みは1人3教室までです

・★印教室は、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