

いきいきふれあい講座 2016

受講対象者	60才以上の方優先	受講期間	平成28年4月1日～平成29年3月31日
受講料無料・教材費実費	1回につき60歳以上620円(入浴込)、60歳未満930円(入浴込)		

講座名	曜日・時間	定員	講師	教材費
書道	2・4木曜日 10:00～12:00	24名	奥月 貴秋	月額100円 半紙・墨代等実費
切り紙	1・3木曜日 13:30～15:30	16名	野村 多佳子	なし
ペン習字	2・4水曜日 10:00～12:00	20名	河口 幸子	なし
やさしい水彩画	2・4木曜日 13:30～15:30	20名	原田 ミドー	月額500円 道具購入の場合5,500円
カラオケ	2・4木曜日 10:00～12:00	60名	豊田 幸恵	なし
合唱	1・3火曜日 10:00～12:00	20名	高松 真澄	テキスト代1,680円
英会話初級	1～4火曜日 13:30～15:00	20名	グラハム・ジョンソン	なし
英会話中級	1～4火曜日 10:30～12:00	20名	グラハム・ジョンソン	なし
ヨガ	前期: 4月～9月 後期: 10月～3月 1～3水曜日 10:00～11:30	各30名	工藤 智美	なし
あへあほ体操	2・4火曜日 10:30～11:30	30名	大川 尚子	なし
四つ玉ビリヤード (午前クラス)	1～4月曜日 10:00～12:00	8名	阿部 実	なし ※道具は無料貸出あり
四つ玉ビリヤード (午後クラス)	1～4月曜日 13:30～15:30	8名	阿部 実	なし ※道具は無料貸出あり
絵手紙初級	3月曜日 13:30～15:30	20名	三輪 宣彦	年額500円
絵手紙上級	1木曜日 13:30～15:30	20名	相馬 幸子	テキスト代1200円程度
初心者麻雀 (午前クラス)	1～4水曜日 10:00～12:00	16名	シーズネット 鐵川 幹夫	テキスト代800円
初心者麻雀 (午後クラス)	1～4水曜日 13:30～15:30	16名	シーズネット 鐵川 幹夫	テキスト代800円
ふまねっと	1・3水曜日 10:00～12:00	20名	健康生きがいくりアドバイザー	なし
笑いヨガ	2・4火曜日 10:30～11:30	20名	健康生きがいくりアドバイザー	なし
声を出して本を読もう	第2水曜日 13:30～15:00 (4月～9月のみ)	15名	健康生きがいくりアドバイザー	なし
歌いましょう	第2火曜日 13:30～14:30	20名	健康生きがいくりアドバイザー 北海道協議会代表 渡邊 一栄	初回のみ300円
陶芸	全クラス 10:00～15:00	各16名	高田 高子	年額1,000円 道具購入の場合4,000円 粘土代1Kg500円
	A組 1・3火曜日			
	B組 1・3木曜日			
	C組 2・4木曜日			
	さくら組 2・4火曜日			
	すずらん組 1・3水曜日			
	ゆり組 2・4水曜日			
	すみれ組 1・3金曜日			
ふじ組 1・3月曜日				

●新規講座詳細

- ※ 切り紙:新聞を色紙のように使いいろいろな物を切ります。誰でもどこでもお金をかけずにできます。
- ※ あへあほ体操:ユニークな発声と簡単な動作で無理なく身体の筋力とバランスを整え「動きやすい身体づくり」を行います。
- ※ ふまねっと:大きな網を床にひきその網をふまないように歩く運動です。歩行機能と認知機能の改善効果が期待できます。
- ※ 笑いヨガ:笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた運動法です。
- ※ 声を出して本を読もう:声を出して読んだり聞いたりして本を楽しむ。脳の活性化、滑舌を良くする練習。
- ※ 歌いましょう:懐かしい曲、知っている歌。一緒に声を出して歌いましょう。

各講座の空き状況につきましてはお問い合わせください。