

令和6年度 後期(10月～令和7年3月開催) 高岳福祉会館「趣味の講座」一覧表



申込期間 令和6年 7月11日(木)～31日(水)

| 講座名 | 開催日 | 開催時間 | 講師(敬称略) | 講座内容 | 持ち物など | 定員(名) |
|---------------------------|--------|-------------|------------------------|---|-------------------------------------|-------|
| 関節をほぐす ろっ骨体操「かきら」 | 第1・3月曜 | 13:00～14:10 | 木村 珠美 | 呼吸を意識して、じんわりと関節をほぐしていきます。 体が楽になるのを感じられます。 | 運動しやすい服装・靴 | 35 |
| 「美」文字 | 第3月曜 | 9:30～11:30 | 伊藤 善春 | 筆ペンやボールペンを使って、ハガキやのし袋などの美しい書き方を学びます。 | 筆ペン 油性ボールペン・下敷き・用紙 *講師より購入可 | 22 |
| ★★★ エアロビクス | 第4月曜 | 10:00～11:30 | 村山 真澄 | 軽快なリズムに合わせて体を動かします。足腰に自信のある方向けです。 上靴に履き替えて行います。 | 運動しやすい服装・上靴 靴を入れるビニール袋 | 25 |
| ★★ 60歳からの健康体操 | 第1・3火曜 | 10:00～11:30 | 三輪 哲子 | 脚力低下や腰痛予防などのために、筋力アップをめざします。 | 運動しやすい服装・靴 | 40 |
| やさしいヨガ | 第2・4火曜 | 9:30～11:30 | 南川 江里子 | 呼吸に合わせて、体を無理なく動かします。ご自身のペースで取組めます。 靴を脱いで行います。 | 運動しやすい服装 靴を入れるビニール袋 | 20 |
| かなふで 奏筆 | 第3火曜 | 13:00～14:20 | 馬淵 将樹 | 筆ペンと水彩絵具を使ってポストカードに文字とイラストを描きます。 | 筆ペン・材料費 350円/1回 (絵具・ポストカード代) | 30 |
| ★★ フレイル予防体操 | 第2水曜 | 10:00～11:30 | いづみニコニコ体操会 インストラクター | 加齢により心身が衰えないよう、体・頭を動かして予防しましょう。 | 運動しやすい服装・靴 | 40 |
| ★★★★ バリバリアクティブ体操 | 第2・4水曜 | 13:00～14:10 | 木下 明美 | 今の元気をいつまでも維持できるように、全身を気持ちよく動かします。 上靴に履き替えて行います。 | 運動しやすい服装・上靴 靴を入れるビニール袋 | 30 |
| ★★★★ 男性体づくり (上級コース) | 第1・3木曜 | 10:00～11:30 | 酒井 美枝子 | 自分の力でいつまでも元気で過ごせるように、足腰を鍛えます。 靴を脱いで、基本は素足で行ないます。 | 運動しやすい服装 靴を入れるビニール袋 | 25 |
| 入門 太極拳 | 第2・4木曜 | 10:00～11:30 | 杉山 れい子 | 太極拳の基本動作を中心とした、8つの型を練習します。 初めての方も取り組みやすい内容です。上靴に履き替えて行います。 | 運動しやすい服装・上靴 靴を入れるビニール袋 | 40 |
| やさしい折り紙 | 第2・4木曜 | 12:30～14:10 | 青山 俊夫 | 指先を使った脳トレです。気軽に楽しみながら作品を作ります。 | 折り紙(15cm)・ハサミ・木工用ボンド *講師より折り紙購入可 | 22 |
| NEW ★★★ ステップ・アップ・ダンス | 第1金曜 | 14:40～16:10 | 久野 和美 | 様々なジャンルの曲で踊る楽しみを体感できます。 ダンスで筋トレ、脳トレ、リフレッシュしましょう。上靴に履き替えて行います。 | 運動しやすい服装・上靴 靴を入れるビニール袋 | 30 |
| コーラス | 第1・3金曜 | 13:00～14:20 | 内田 由美子 | 呼吸法や発声トレーニングも行います。仲間と一緒に歌うことでハーモニーの楽しさを実感できます。 | 特になし | 40 |
| ★★ アレンジフォークダンス | 第3金曜 | 10:00～11:30 | 横川 珠姫 | フォークダンスなど、様々なダンスの動きを取入れた体操を行ないます。 | 運動しやすい服装・靴 | 40 |
| ★★ 懐メロ体操 A | 第2金曜 | 10:00～11:30 | 横川 珠姫 | 懐かしいメロディに合わせて、楽しく体を動かします。 | 運動しやすい服装・靴 | 40 |
| ★★ 懐メロ体操 B | 第4金曜 | 10:00～11:30 | 横川 珠姫 | 懐かしいメロディに合わせて、楽しく体を動かします。 | 運動しやすい服装・靴 | 40 |
| ★★ ピラティス | 第1・3土曜 | 14:30～16:00 | 丹羽 寛子 | ボールやゴムバンドなども使いながらしっかり体を動かします。 体幹の安定性や姿勢を改善することを目的としています。靴を脱いで行います。 | 運動しやすい服装 靴を入れるビニール袋 | 25 |

後期講座(10月～令和7年3月開催)

- * 申し込みは、ひとり1講座のみです。重複の場合は無効となります。
- * ★が多い講座ほど、運動強度はハードになります。
- * 開催日は、祝日等により変更になる場合があります。(当選手続きの際にお知らせします。)

申込み・問合せ(日曜・祝日は休館日)
高岳福祉会館 ☎(052)931-8174
開館時間 午前8時45分から午後5時
受付時間 午前9時から午後4時30分