

# 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
★★★★ 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