

令和7年度 「前期 趣味の講座」

## 講座体験会（一部講座のみ） 参加者募集



令和7年度 前期講座募集に向け、講座の内容や運動レベルを体験できるよう、体験会を開催します。

\*体験会開催日一覧 おひとり1講座のみ申込み可

講座名	開催日時		講座内容	運動レベル	講師(敬称略)	定員
元気に動ける体づくり (60歳からの健康体操)	1月7日(火)	10時~11時30分	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。	★★	三輪 哲子	40
エアロビクス	1月15日(水)	10時~11時30分	軽快なリズムに合わせて体を動かします。 持ち物:上靴	★★★	村山 真澄	25
おりがみ工作	1月18日(土)	10時~11時30分	伝承折り紙から創作折り紙まで楽しめます。 持ち物:はさみ、のり、細いマジックペン 材料費:50円		竹内 啓	22
ピラティス	1月25日(土)	14時40分~16時10分	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、体幹を鍛えます。 靴を脱いで行ないます。	★★★	丹羽 寛子	25
バリバリアクティブ 体操	1月29日(水)	13時~14時10分	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。 持ち物:上靴	★★★	木下 明美	30

※できる限り、現在、参加していない講座にお申込みください。

※実際の講座開催日時・時間とは異なる場合があります。

※★★ 立位でも体操します。

申込み

12月24日(火) 午前9時~ 高岳福社会館の窓口のみ受付(先着順)

対象

市内在住で福社会館利用証をお持ちの方

問合せ先 高岳福社会館 ☎ (052) 931-8174

開館時間 午前8時45分~午後5時(日曜祝日除く)