

# 平成30年度 高齢者の生きがいと健康づくり講座 受講者を募集します!!

65歳以上の方が生きがいをもって生活を送れるよう講座を開催します。複数講座の受講可能です！

各講座年間10回程度実施予定！ ぜひご参加ください！ **申込〆切：4月20日(金)**

申し込みは各講座講師に連絡をお願いします。 ※第1回目のみ保険料(年間分)が別途かかります。

**市内65歳  
以上の方対象**

講座名／内容	講師名／申込先	会場	開始月／開催日	参加費	定員
1 <b>「やさしい ゆる体操と思い出話の会」</b> ①やさしくできる健康体操「ゆる体操」を一緒に行います。 ②人生の「思い出話」を語り合います。 高齢者の心とからだの健康づくり講座です。	河野由乃 090-3572-0403 (留守電可)	市民活動センター (小笠原572-9)	初回4/25 10:00～	1回300円	15名
2 <b>「楽しいフラダンス」</b> ①フラダンスの基本ステップと簡単なハンドモーションの練習 ②シニア向けフラダンス曲の練習 癒し、ストレス解消、健康維持また増進を図る講座です。	水野 恵(よしえ) 282-4397 090-2476-1295	甲西保健福祉センター (古市場323)	5月～ 第2、4火曜日 13:30～	参加費なし	20名
3 <b>食と健康生きがいづくり「健康寿命延伸講座」</b> ①簡単調理実習と運動でフレイル予防 ②身近な食材で簡単調理“基本から応用・単身家族用”	沢登京子 283-0111 080-1042-6551 (FAX) 282-8606	豊働く婦人の家 (吉田753-1)	5月～ 第3木曜日 10:00～ (9月～:第2木曜日)	1回400円	25名
4 <b>「民謡教室」</b> 健康づくり、生きがい作りのための民謡曲での踊り	日野谷紀美子 283-2547 (留守電可)	楡形社会福祉会館 (小笠原471-8)	5月～ 第2、4水曜日 13:30～	参加費なし	50名
5 <b>「なでしこカラオケ教室」</b> 声を出すことによって、心も身体も健康と笑顔でいられる 初心者向けのカラオケ教室です。	塩入寿美子 251-7670 (留守電可)	甲西保健福祉センター (古市場323)	5月～ 第2木曜日 10:00～	1回500円	15名
6 <b>「社協フラダンス教室」</b> 生きがいと健康の初心者向けの楽しいフラダンスを教えます。	飯野幸子 285-2630 080-5538-1769	楡形社会福祉会館 (小笠原471-8)	5月～ 第1水曜日 13:00～	参加費なし	30名