

令和3年度趣味講座 月間 案内

週 曜	集会室		
	午前 (10時～正午)	午後 (1時～3時)	
第1週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B
	火	ポスチャーウォーキング	華道A(12時半～)華道B(1時半～)
	水	やさしい健康体操 A	ストレッチ体操 A
	木	認知症予防教室 C	リハビリ体操 A(1時半～)
	金	書道 A	
	土		クレイの花
第2週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B
	火	絵手紙 A	絵手紙 B
	水	太極拳 A	ヨガ体操
	木	認知症予防教室 C	介護予防体操 A(1時半～)
	金	書道 B	
	土		
第3週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B
	火	リフレッシュヨガ	硬筆美文字
	水	やさしい健康体操 B	ストレッチ体操 B
	木	認知症予防教室 C	リハビリ体操 B(1時半～)
	金	水墨画	
	土		
第4週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B
	火	英会話 A	英会話 B
	水	太極拳 B	
	木	認知症予防教室 C	介護予防体操 B(1時半～)
	金	初歩のウクレレ(10時半～)	
	土		

講座案内		
文化系	内容	講師
華道 A/B	四季の花を楽しみながら気軽に生け花体験をしていただけます。毎回花代(1200円)が必要。	石田流 深川美知子
書道 A/B	初歩の方からある程度書道を習った方まで、気軽に「漢字・かな」を習います。用具が必要。	浦野啓子 山田香世
絵手紙 A/B	思いを絵で伝える絵手紙が、誰でも楽しく描けるようになります。専用の用具が必要。	服部金子 土井美奈子
水墨画	墨の濃淡で描く味わいのある水墨画をじっくり習います。専用の用具とお手本代が必要。	鷲見時生
英会話 A/B	アメリカと日本の生活習慣の違いを交えながら、楽しくレッスンします。教材費(1000円)が必要。	竹川理砂
※クレイの花(粘土細工)	本物みたいな和花や洋花などを特殊な樹脂粘土で作ります。用具と材料費(6000円)が必要。	渡邊悦子
※初歩のウクレレ	今人気のウクレレを演奏家の直接指導で楽しく学びます。ウクレレ持っていない方は購入(1万円)が必要。	ジューク オカヨシ
※硬筆美文字	ボールペンなどを使い、実用的で美しい文字が書けるようになります。教材費(1760円)が必要。	矢野涼子

体操系	内容	講師
リハビリ体操 A/B	理学療法士によるストレッチやゲームなどを楽しみながら、健康増進に取り組みます。	田中結作
介護予防体操 A/B	理学療法士の指導で足腰の筋力を強くし脳を活性化し転倒防止につながるプログラムです。	岸雄一郎
やさしい健康体操 A/B	体に不調がある方でも参加できる高齢者のための健康体操。自宅でも気軽にできる内容です。	大村和弘
※ストレッチ体操 A/B	ゆるやかに心身をほぐしていくストレッチ体操、リズムカルな動きも加味した楽しいレッスンです。	大村和弘
太極拳 A/B	ゆっくりとした動きと呼吸で心と体の調和を図ります。入門・初級各八式を練習します。	杉山れい子
ヨガ体操	体を緩やかに動かし、心おだやかに気持ちを静める呼吸法が身に付くやさしいヨガです。	赤塚和弘
※リフレッシュヨガ	しなやかに若々しい身体を保つエクササイズヨガ。立位や座位などのポーズを学びます。	鎌田麻理子
※ポスチャーウォーキング	姿勢を正し、美しく歩くことで筋肉を鍛え、いつまでも健康で美しい身体と心を養っていきます。	下田ひろ子

【定員】各講座の上限20名。(華道講座は各15名)

◆講座日が祝日にあたる場合は休講となります。



★ 感染症予防対策により3密を回避してできる講座を実施します。

★ 飲食を伴う、声を出す、接触する、息の上がる運動の講座は開催の見通しが立たず、令和3年度は中止します。

★ 同好会は各部屋の貸し出しが不可のため令和3年度は中止とさせていただきます。

★ 感染拡大状況により、急きょ閉館することもあります。天白福祉会館ホームページなどでご確認下さい。