



令和4年度 月間講座 案内

日	曜	集会室		講座内容		
		午前	午後	文科系	内容	講師
	日	休館日				
第1週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B	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円が必要です	石田流 深川美智子
	火	ポスチャーウォーキング	華道 A・B	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。用具が必要です	浦野啓子 山田香世
	水	やさしい体操 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	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。用具が必要になります。	服部金子 土井美奈子
	金	書道A				
	土		クレイアート			
	日	休館日		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。専用の用具が必要になります	鷲見時生
第2週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B	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。教材費が必要	竹川理砂
	火	絵手紙 A	絵手紙 B			
	水	太極拳 A	ヨガ体操	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。用具と材料費が必要です	渡邊悦子 竹内弘美
	木	認知症予防教室 C	介護予防体操 A			
	金	書道 B		初歩のウクレレ	今人気の楽器ウクレレを演奏家の直接指導で楽しく学びます。ウクレレの購入が必要になります	ジューク ・オカヨシ
	土					
				硬筆美文字	硬筆(ボールペン等)を使い、美しい文字を楽しみながら学びます	矢野涼子
	日	休館日		体操系	内容	講師
第3週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B	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
	火	リフレッシュ ヨガ	硬筆美文字			
	水	やさしい体操 B	ストレッチ体操 B	介護予防体操 A・B	理学療法士の指導により足腰の筋力を強くし、脳を活性化し、転倒予防につながるプログラム	岸雄一郎
	木	認知症予防教室 C	リハビリ体操 B			
	金	水墨画		やさしい体操 A・B	心身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
	土					
	日	休館日		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
第4週	月	認知症予防教室 A	認知症予防教室 B	太極拳 A・B	ゆっくりした動きで、誰にでもでき、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
	火	英会話 A	英会話 B			
	水	太極拳 B		ヨガ体操	体を緩やかに動かしながら気持ちを静める呼吸法が身に付きます	赤塚和弘
	木	認知症予防教室 C	介護予防体操 B			
	金	初歩のウクレレ (10時30分~開始)	フラダンス	リフレッシュヨガ	しなやかで若々しい心身を保つエクササイズを楽しく体験し学習	鎌田麻理子
	土			ポスチャー ウォーキング	美しく歩くことで筋肉を鍛え、健康で美しい心身を作ってゆきます。	下田ひろ子
				フラダンス	ゆったりと踊るフラダンスは癒しのダンスとして人気があります。	増田久仁子

- ★ 新型コロナウイルス感染症予防対策により3密を回避して実施。定員：文化系30人、体操系25人
- ★ 認知症予防教室はわくわく室から集会室に移して実施。予防リーダー養成講座はわくわく室で火曜午後開催
- ★ 声を出す、接触する、大きな動き、激しい動きをする講座は開催の見通しが立たず、令和4年度は中止します
- ★ 感染拡大により、突然の閉館もあります。会館ホームページ（天白福社会館で検索）での確認をお願いします

