

令和4年度「公民館教室」 (うれしの市民センター)

募集

番号	講座名	内容	期日・時間	場所	対象	定員	教材費	講師
1	笑いヨガ教室 ~笑ってストレス発散・ガンバルーン体操~ 	体を動かすガンバルーン体操や笑ってストレスを発散するプログラムや認知症予防のエクササイズを楽しみながら行います。 ※ ヨガマットかバスタオルが必要です。	5月～12月 月1回 第2 水曜 10:00～12:00 5/18、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14 ※ 5/18のみ第3水曜	うれしの市民センター 会議室1	高齢者一般	15名	不要	笑いヨガ、ガンバルーン体操指導士 古賀香織
2	楽しく遊ぶ折り紙教室 	つぼみのバラ、梅雨の風景、草花、干支等の季節の折り紙やプローチ等の折り紙を楽しみながら制作します。	5月～12月 月1回 第3 木曜 13:30～15:30 5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/13、11/17、12/15 ※ 10/13のみ第2木曜	うれしの市民センター 会議室2	高齢者一般	20名	1回 500円程度	日本折り紙協会公認講師 青柳伊都子
3	エコクラフト教室 	荷造り用の「紙バンド」を使った手作りの小物入れ等を楽しみながら制作します。	5月～12月 月1回 第3 金曜 13:30～15:30 5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16	うれしの市民センター 会議室2	高齢者一般	20名	1回 500円程度	アバンセ県民講師 中谷睦子
4	太極拳教室 	ゆっくりとした動作を行う全身運動です。脚筋力の向上、バランス能力の向上、全身持久力の向上、リラクゼーション効果があり、楽しみながら行います。	5月～12月 月1回 第2 火曜 13:30～15:30 5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13	中央体育館 トレーニング室 ※ 12/13のみ市民センター	高齢者一般	20名	不要	新開桂子

申込みは、電話で「うれしの市民センター」へ
 応募受付：令和4年3月1日(火)～

電話：0954-42-3316 定員になりしだい 締め切ります