

平成24年度後期
ゆうあい

いきいき教室 参加者募集



町内在住の60歳以上の方を対象とした教室です。1人1教室限定の参加としますが、定員に空きがある場合のみ複数教室の参加も可能です。
定員を超えた申し込みがあった場合は抽選のうえ、申込者全員に郵送でお知らせします。 申込期間は、11月1日(木)～14日(水)までです。

申込み・問い合わせは、猪名川町社会福祉協議会 ☎766-1200 まで

教室名	水中体操	さわやか健康体操	料理教室‘きほんのき’	俳句	フラワーアレンジメント
内容	水の中では、陸上にいるときよりも体（腰や膝）への負担が軽くなります。無理のない動きで、日々の運動不足を解消しましょう。	自宅でもできる簡単なトレーニングや脳活性トレーニングを行います。様々な運動を通じて筋力アップをはかり、ストレッチで柔軟性も養います。	料理をするのが初めての方、初めてではないけど、ちょっと苦手な方、基礎から楽しく学んでみませんか。 男性の方も是非!!	俳句は、季節のことばを入れた五・七・五音の短い詩です。感情を豊かにし、脳の活性化にもつながる俳句を始めてみませんか。	四季折々の生花などを使い、行事にあわせたフラワーアレンジメントを楽しみます。お花の無限の力を感じるひとときをご一緒しませんか。
時	1/16, 1/23, 1/30, 2/6 2/13, 2/20, 2/27, 3/6 毎週水曜日（全8回） 11:00～12:00	12/7, 12/21, 1/11, 1/25 2/8, 2/22, 3/8, 3/22 上記の金曜日（全8回） 13:30～14:30	12/13, 1/10, 2/14, 3/14 第2木曜日（全4回） 10:00～13:00	12/14, 1/25, 2/1 2/15, 3/1, 3/15 上記の金曜日（全6回） 10:00～12:00	12/11, 12/18, 1/8 1/22, 2/5, 2/19 上記の火曜日（全6回） 10:30～12:00
ところ	ゆうあいセンター 室内プール	ゆうあいセンター 教養娯楽室②③	社会福祉会館 講習室	ゆうあいセンター 研修室	ゆうあいセンター 研修室
参加費	1,600円	1,600円	800円 (別途食材費)	1,200円	1,200円 (別途材料費)
定員	15名	25名	16名	20名	10名

※参加される方は、健康状態を確認のうえご参加ください。