

平成30年度中期
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、8月2日(木)～9日(木)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

	演歌ビクス	初級水泳	水中体操	コミュニケーション麻雀	健康音読	ちぎり絵
内容	演歌のリズムに合わせ、仲間と楽しみながら運動します。暑い時期だからこそ、汗を流してスッキリしませんか。	息つぎの仕方が分からない方や自己流で泳いでいる方向けの教室です。最終回までに、15メートル先のゴールを目指します。	陸上よりも体への負担が少ない水中で思いきり体を動かしてみませんか。膝や腰に不安がある方も無理なく体力づくりができます。	年齢、性別を問わず、初心者から経験者までみんなが楽しめる新しい麻雀です。大きな牌なので、体も使い、脳トレにもなります。	ごえん 誤嚥予防の「のど体操」でのどの筋肉を、「速音読」で脳を鍛えて、記憶力や集中力をアップさせましょう。健康維持に効果あり。	和紙を手でちぎり、毛羽や染めを生かして貼り重ねるちぎり絵。表情豊かな、素敵な作品が出来上がります。
時	9/6,9/20,10/4, 10/18,11/1,11/15 木曜日(全6回) 13:45～14:45	9/5,9/19,10/3, 10/24,11/7,11/21 水曜日(全6回) 11:00～12:00	9/12,9/26,10/10, 10/31,11/14,11/28 水曜日(全6回) 11:00～12:00	9/21,10/5,10/19,11/2 金曜日(全4回) 10:00～11:30	9/12,10/10,11/14 水曜日(全3回) 13:00～14:00	10/23,11/27,12/11 火曜日(全3回) 14:00～15:00
場所	ゆうあいセンター 教養娯楽室②③	ゆうあいセンター 室内プール	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①	ゆうあいセンター 研修室	ゆうあいセンター 研修室
費用	1,200円	1,200円	1,200円	800円	600円(別途教材費)	600円(別途材料費)
定員	20名	12名	20名	24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。



※最少開催人数は、5名とします。

