

平成30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、12月5日(水)～14日(金)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

	水中体操	初級水泳	スポーツ吹き矢	演歌ビクス	女子力アップ講座	健康カラオケ
内容	膝や腰に不安がある方も、水中で無理なく基礎体力づくりができます。お喋りしながら、楽しくエクササイズ。男性も是非。	息つぎの仕方や手足の上手な使い方など、水泳の基本を学びます。心肺能力も高まり、風邪をひきにくい体を作れます。	性別・年齢問わず誰でも手軽にできるスポーツです。腹式呼吸で、健康効果は抜群。集中力も身につきます。	演歌のリズムに合わせ、仲間と楽しみながら運動します。寒い時期だからこそ、外に出て、元気に体を動かしましょう。	専門家によるメイクアップ講座や背骨のゆがみを整える体操、ドライフラワーを使ったアレンジメントや美味しいコーヒーの淹れ方など、楽しい時間を過ごしてみませんか。	大きな声を出して歌うことは、ストレス発散になり、免疫力をアップさせます。脳の活動も活発になるので、楽しみながら健康に。
時	1/9,1/23,2/6 2/20,3/6,3/20 水曜日(全6回) 11:00～12:00	1/16,1/30,2/13 2/27,3/13,3/27 水曜日(全6回) 11:00～12:00	1/16,1/23,1/30,2/6 2/13,2/20,2/27,3/6 水曜日(全8回) 10:30～12:00	1/17,1/31,2/14 2/28,3/14,3/28 木曜日(全6回) 13:45～14:45	1/25 (メイクアップ) 2/ 8 (背骨コンディショニング) 2/22 (ドライフラワーアレンジメント) 3/ 8 (コーヒーの淹れ方) 金曜日(全4回) 14:00～16:00	1/22,2/5,2/19 3/5,3/19 (全5回) 14:00～16:00
場 所	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②③	ゆうあいセンター 教養娯楽室②③	ゆうあいセンター 社会福祉会館(3/8のみ)	ゆうあいセンター 教養娯楽室①
費 用	1,200円	1,200円	1,600円 (別途道具代200円)	1,200円	800円 (別途材料費)	1,000円
定 員	20名	12名	20名	20名	16名	20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。

