

令和元年度中期  
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(金)～13日(火)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

	リフレッシュ体操	水泳教室	水中体操	健康体操	レザークラフト&サンドアート	皆で歌う「人生の思い出ソング」
内容	一人ではなかなか続けられない運動も仲間と一緒になら大丈夫。楽しみながら、日ごろの運動不足を解消しましょう。	プールは初めて…という方も安心して受講して頂けます！お一人お一人基本の泳ぎや息つき等、しっかり学べる教室となっています。	音楽を聴きながら水の中で楽しく身体を動かしましょう。少し自信のない方も、不安な方も一度足を運んでみて下さい。楽しい時間になる事間違いなし！！	脳トレやストレッチ、簡単な筋力アップ体操をしながら皆で楽しく健康寿命をのびしましょう！自宅でも再現し易い内容となっています。	日々使う小物を革で作ったり、豊富な色の砂(カラーサンド)を組み合わせて、カードや立体作品に挑戦！！世界で一つのオリジナル作品を作りませんか？	なつかしい歌を口ずさむと、思い出の数々がよみがえります。時を越えて皆で歌えば、心は青春時代！！楽しく歌いましょう
時	10/3、10/10、10/17、10/24 11/7、11/14、11/21、11/28 木曜日(全8回) 13:45～14:45	9/4、9/18、10/2、10/16、 10/30、11/6、11/20 第1・3水曜日(全7回) 11:00～12:00	9/11、9/25、10/9 10/23、11/13、11/27 第2・4水曜日(全6回) 11:00～12:00	9/6、9/20、10/4 10/18、11/15、11/29 金曜日(全6回) 10:00～11:00	9/13、9/27、10/11 10/25、11/8、11/22 金曜日(全6回) 10:00～12:00	9/13、9/27、10/11 10/25、11/8、11/29 金曜日(全6回) 13:30～15:00
場所	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室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 1階教養娯楽室②③	ゆうあいセンター 2階研修室	ゆうあいセンター 2階研修室
費用	1,600円	1,400円	1,200円	1,200円	1,200円(別途材料費)	1,200円
定員	20名	15名	20名	20名	10名	25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。



レザークラフト



サンドアート