

# 令和6年中期

# いきいき教室

# 参加者募集

町内在住の65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。申込締切は、8月14日(水) ☎766-1200

	リフレッシュ体操	いきいき 椅子ヨガ	水彩画教室	料理教室
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頑張れますよね。笑いっぱい！楽しみながら、一緒に汗をながしませんか？	ゆったりと呼吸を深めながら動くヨガで、身も心もリフレッシュ！楽しみながら体力づくりをしましょう。椅子とマットを併用して行います。ヨガが初めての方や身体がかたい方も安心してご参加ください。	透明水彩絵の具を使って季節感のある身近なモチーフを描いてみませんか？にじみやボカシなどの水彩の特徴をいかした描法をレクチャーします。	日々の心の癒しにもなるスイーツ。簡単に出来て、さらに健康長寿につながるスイーツをご紹介します。一緒に作って、楽しいティータイムを過ごしませんか？
日時	9/5、19、26、 10/3、10、17、24、31、 11/7、21、28 木曜日(全11回) 13:45~14:45	9/6、20、 10/4、18、 11/1、22、29 金曜日(全7回) 10:30~11:30	9/3、10、 10/1、8、 11/12 火曜日(全5回) 13:30~15:30	9/27 10/25 11/22 金曜日(全3回) 14:00~16:00
場所	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③	ゆうあいセンター 2階研修室	社会福祉会館 調理室
費用	2,750円	1,750円	1,250円 (別途材料費)	750円 (別途材料費)
定員	18名	15名	15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。

・入金頂いた参加費の返却はございません。

