

さいわい健康福祉プラザ 令和6年度 前期講座案内

<講座一覧> 前期講座…期間 4月～9月

	講座名	講師	内容
1	リフレッシュ体操A	清水 泰平 先生	柔道整復師の先生が指導して下さいます。 ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。
2	リフレッシュ体操B	清水 泰平 先生	
3	はつらつ体操	青木 泰代 先生	無理をせず楽しく体操しましょう。 そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。
4	超ソフトエアロビ体操	糸山 千鶴 先生	簡単・お手軽・楽しい…そんな初心者向けエアロビ体操です。ほんのり汗をかいて脳トレにもなる、一石二鳥三鳥のマイペースでできる有酸素運動です。ストレッチや軽い筋トレなども組み合わせたクラスになります。
5	楽しくボッチャ	幸スポーツセンター 職員	ボッチャは障害がある無しにかかわらず誰でも楽しめるスポーツです。 ボールを投げて、転がして、みんなで楽しくボッチャをはじめましょう。
6	枕草子を読む	中村 ひろ子 先生	紫式部も嫉妬した華やかな中宮定子のサロンと清少納言の才能。その様子をテキストから読み解きます。
7	東海道五十三次 [戸塚～箱根編]	大林 正樹 先生	座学ではありませんが様々な歴史的な遺跡、遺物を知りながら東海道を図面で歩いてみましょう。そのため宿場の施設、街道の様子、宿場やお城の特性など具体的な写真や古地図、浮世絵、江戸名所図会、金川砂子等々を駆使して説明いたします。
8	和を楽しむ 大人の切り絵	江川 興櫻 先生	カッターナイフ1本さえあれば難しそうに見える絵柄でも、丹念に切り進めれば脳の活性化にもなり素晴らしい作品が出来上がります。切り絵の楽しさ、面白さを経験してみてください。男女問いません。ふるって参加してください。
9	はじめての陶芸	相澤 憲一 先生	1～1.5kgの陶芸粘土を使ってご自分使用の皿・湯呑等を4回の講座で製作し、5回目の講座で完成!!皆様で楽しく鑑賞しましょう!!
10	おのれしょ こうざ 己書幸座	濱田 恵海 先生	筆ペンで味のある字を書いてみませんか? 己書(おのれしょ)とは自由に描く心の書。絵を書くように文字を描く書です。
11	どなたでも彫れる仏像	苅部 勝美 先生	どなたでも掘れる仏像です。優しい顔に出会ってください。
12	シニア向けスマホ講座 (iPhone)	藤井 靖子 先生	はじめてスマートフォンを使うシニアの方向けの講座です。講座では、スマートフォンの持ち方、電源の入れ方や電話機能の使い方などの基本操作から、便利なアプリケーションの使い方などを丁寧にお伝え致します。講師と一緒に操作しながら楽しく使ってみましょう。
13	シニア向けスマホ講座 (Android)	藤井 靖子 先生	

