

音楽で元気になろう

にしむら のぶこ
西村 信子 先生

とても明るく愉快的な先生と楽しく歌をうたいます。古賀メロディーや新しい歌などにも積極的に挑戦をしていきます。歌うときのポイントも教えてもらえます。

歌って元気に！アコーディオンとともに

くろみ きみこ
黒見 公子 先生

アコーディオンの演奏にのせて、懐かしい名曲を歌います。アコーディオンの音色がとても心にしみみます。アコーディオンの音色とともに元気に歌をうたいましょう！

なつかしい歌の扉

しろいし よしこ
白石 良子 先生

童謡や季節の歌など懐かしい歌をうたったり、ときにはカスタネットやタンバリンを使って合奏したりします。また、先生がバイオリンの美しい音色を聞かせてくれます。

NEW

楽しい硬筆

かたおか かよこ
片岡 加代子 先生

お手本を見ながら、ボールペン・筆ペン・フェルトペンを使用して書写をします。字をきれいに書きたいという方や、字を書くのが好きという方は、是非ご参加ください。
(ボールペン・筆ペン・フェルトペンのうち、使用したい筆記用具を各自でご準備ください。)

大人の塗り絵を楽しもう

かいのしょう まさと
甲斐荘 正知 先生

静物画や風景画のお手本を見ながら、下絵に色鉛筆で色を塗っていきます。何種類もの色を重ねて塗ることで絵に深みが出てきます。(色鉛筆はお貸しいたします。)

イスで行う簡単体操

よしかわ ひとみ
吉川 仁美 先生

音楽にのせて椅子、マット、ポールなど様々な道具を使用して全身を動かし、普段使っていない筋肉や体幹を鍛えていきます。

ひのきの棒を使ってエクササイズ

ふじわら ともみ
藤原 全美 先生

1m程度のひのきの棒を使って、足の指を動かしたり、足の裏のつぼを刺激します。その他にも音楽に合わせて楽しく体を動かします。(ひのきの棒はお貸しいたします。)

NEW

やってみよう！認トレ

ふじわら ともみ
藤原 全美 先生

「ひのきの棒を使ってエクササイズ」の藤原全美先生による、「認トレ」の講座です。「認トレ」とは、認知機能向上を目指したトレーニングです。【頭を使う】と【体を使う】を同時に行うことで、脳の活動をより活発にしましょう♪

健康のためのゆるケアサイズ

ぞえじま まさこ
副島 斉子 先生

ゆるケアサイズとは、身体をゆるめて人の能力を高めることを目的とした体操です。ゆる体操を行うことで、固くなった体をゆるめ、動かしやすい体や健康な体を手に入れるとともにしっかり笑うことでストレス解消にもなります。

ストレッチ体操&簡単ゲーム

ストレッチボランティアグループ

ストレッチ体操を行い、しっかりと全身をほぐしてからみんなで楽しくペタンクなどの誰でもできる簡単なゲームを行います。