



# いつでも介護予防教室



**場所** 岡山ふれあいセンター 2階 世代間交流室／火曜日のみ1階 小ホール

**日時** 月曜日～金曜日 10:30～12:00 (開室10時～) **対象** 岡山市民の方優先

**参加費** 1回200円 **申込** 申込み不要です。お気軽にご参加ください。

**定員** 30名程度 **持ち物** 飲み物 (必ず持参してください)

※教室開始2時間前の時点から、教室開始までの間に岡山地域に暴風警報または各種特別警報が発令された場合 (途中で解除された場合も)、講座を中止させていただきます。

※体調管理は自己責任のもとご参加ください。また、現在治療中の病気やけがのある方は事前に医師にご相談の上ご参加ください。

※定員を超えた場合、それ以降の入室はできませんので予めご了承ください。

※個人での参加のみ受け付けております。介護事業所等からの参加はできませんのでご了承ください。



## 1月



日	月	火	水	木	金	土
12/31	<b>1</b> お休み 	<b>2</b> お休み 	<b>3</b> お休み 	<b>4</b> なつかしい歌の扉 	<b>5</b> ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	<b>6</b> お休み
<b>7</b> お休み 	<b>8</b> お休み	<b>9</b> 場所: 小ホール ひのきの棒を使ってエクササイズ 	<b>10</b> ひのきの棒を使ってエクササイズ 	<b>11</b> 音楽で元気になろう	<b>12</b> ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	<b>13</b> お休み
<b>14</b> お休み	<b>15</b> 楽しい絵手紙 持ち物: 冬の花	<b>16</b> 場所: 小ホール イスで行う簡単体操 持ち物: タオル	<b>17</b> やってみよう! 認トレ 	<b>18</b> 歌って元気に! アコーディオンとともに	<b>19</b> ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	<b>20</b> お休み
<b>21</b> お休み	<b>22</b> 健康のためのゆるケアサイズ	<b>23</b> 場所: 小ホール ひのきの棒を使ってエクササイズ 	<b>24</b> ひのきの棒を使ってエクササイズ 	<b>25</b> 音楽で元気になろう 	<b>26</b> ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	<b>27</b> お休み
<b>28</b> お休み	<b>29</b> 楽しい硬筆 持ち物: 筆記用具 	<b>30</b> 場所: 小ホール イスで行う簡単体操	<b>31</b> 大人の塗り絵を楽しもう 	2/1	2	3



<お問い合わせ先>

岡山ふれあいセンター 管理事業係

岡山市中区桑野715-2 TEL: (086) 274-5151

裏面に各教室の説明がありますのでご覧ください。

## 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。

## 楽しい絵手紙

はたき くにこ  
畠木 訓子 先生

はがきサイズの画仙紙と絵の具を使って、実物を見ながら絵手紙を描きます。

初めての方でも、簡単に、楽しく描くことができます。自分だけの絵手紙を作りましょう！

(1月は「冬の花」を描きます。各自で「冬の花」をご持参ください。画仙紙・絵の具はお貸しいたします。)

## 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 まさとも  
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、ボ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。

## やってみよう！認トレ

ふじわら ともみ  
藤原 全美 先生

「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！

## 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。)

## 健康のためのゆるケアサイズ

とえじま 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。