

～行きたい日を選んで参加できる！ 当日参加受付型 単発教室～

いつでも！エンジョイシニア

場 所 岡山ふれあいセンター

申込み 不要（当日参加受付）

日 時 月曜日～金曜日 10：30～12：00（開室10時～）


参加費 1回 210円



対 象 おおむね65歳以上の岡山市民の方優先

定 員 30名程度

持ち物 飲み物（必ず持参してください）

日	月	火	水	木	金	土
11/26	27	28	29	30	1 小ホール ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	2 お休み
<p>○の運動系の教室には、 運動しやすい服装でお越し ください。</p>		<p>クリスマスコンサート開催予定！</p>				
3 お休み	4 お休み 	5 小ホール 健康寿命を延ば そう！～1日簡単 5分の運動～ 持ち物：フェイスタオル	6 工芸室 大人の塗り絵を 楽しもう	7 小ホール なつかしい 音楽の扉	8 小ホール ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	9 お休み
10 お休み	11 お休み	12 小ホール ひのきの棒を使っ てエクササイズ 持ち物：5本指靴下	13 お休み 	14 工芸室 かわいい切り絵 を楽しもう 持ち物：はさみ、カッター、 カッターマット、ホ ッチキス、のり	15 小ホール ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	16 お休み
17 お休み	18 工芸室 楽しい絵手紙 持ち物：「年賀状用モ チーフ」と「描きたいも の」	19 小ホール 健康寿命を延ば そう！～1日簡単 5分の運動～ 持ち物：フェイスタオル	20 お休み	21 小ホール 歌って元気に！ アコーディオン とともに	22 小ホール ストレッチ体操 & 簡単ゲーム	23 お休み
24 お休み	25 工芸室 楽しい硬筆 持ち物：筆記用具 詳細は裏面(教室説明)	26 小ホール ひのきの棒を使っ てエクササイズ 持ち物：5本指靴下	27	28	29	30 お休み
31	<p>★予告★ 1月は4日（木）「なつかしい音楽の扉」 からスタートです。</p>					



＜お問合せ先＞

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



なつかしい音楽の扉	しらいし 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、ときにはカステ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。	

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!	

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・フェルトペン・(筆ペン)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ご持参ください。)	

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。)	

かわいい切り絵を 楽しもう	かいのしょう まさとも 甲斐荘 正知 先生
切って飾れる、簡単で可愛い切り絵を楽しみましょう! (画用紙等はこちらでご用意いたします。はさみ・カッター・カッターマット・ホッチキス・のりを各自でご持参ください。)	

楽しい絵手紙	はたき くにこ 島木 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す。(画仙紙・絵の具はこちらでご用意いたします。 題材として「年賀状用モチーフ」と「描きたいもの」をご持参ください。)	

ひのきの棒を使って エクササイズ	ふじわら 藤原 ともみ 先生
90 cm・ひのき棒を使います。安定歩行に必要な足裏&足指作りから、ストレッチ、全身運動まで幅広く行います。 (棒は貸し出します。五本指くつ下をご持参ください。)	

健康寿命を延ばそう! ～1日簡単5分の運動～	そうた しゅうと 宗田 修斗 先生
健康寿命の底上げを目標に、健康体操や生活指導を理学療法士の目線から教えてくれます。 (フェイスタオルをご持参ください。)	

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、みんな楽しくペタンクのゲームを行います。誰でもできる簡単なルールです。	

**【お知らせ】以下の講座は
当面休講とさせていただきます**

「活き活きアタマとカラダ」
「音楽で元気になろう」
「ひのきの棒を使ってエクササイズ(水曜日)」
※(火曜日)は引き続き開講します

- ※講座中は定期的な換気、三密の回避にご協力をお願いします。
- ※講座実施会場が災害対応施設となった場合、講座を中止します。
- ※教室開始2時間前の時点から、教室開始までの間に岡山市に暴風警報・大雪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。
- ※都合により急きょ休講になる場合がございます。ご了承ください。
- ※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。
- ※他の受講生に迷惑となる行為をした場合、退出していただくことがあります。その場合、参加費の返金はありませんので、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。