

～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
3/31	1 お休み	2 <b>小ホール</b> 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	3 <b>工芸室</b> 大人の塗り絵を楽しもう	4 <b>小ホール</b> なつかしい音楽の扉 (4月の講師は奥田祐子先生と中田真理恵先生になります)	5 <b>小ホール</b> ストレッチ体操&簡単ゲーム	6 お休み
7 お休み	8 お休み	9 <b>小ホール</b> ひのき棒体操 持ち物：5本指靴下	10 お休み	11 <b>工芸室</b> 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	12 <b>小ホール</b> ストレッチ体操&簡単ゲーム	13 お休み
14 お休み	15 <b>工芸室</b> 楽しい絵手紙 持ち物：「若葉」と「描きたいもの」	16 <b>小ホール</b> ひのき棒体操（バランスプラス） 持ち物：5本指靴下	17 お休み	18 <b>小ホール</b> 歌って元気に！アコーティオンとともに	19 <b>小ホール</b> ストレッチ体操&簡単ゲーム	20 お休み
21 お休み	22 <b>工芸室</b> 楽しい書写 持ち物：筆記用具 詳細は裏面（教室説明）	23 <b>小ホール</b> ひのき棒体操 持ち物：5本指靴下	24 お休み	25 <b>小ホール</b> 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	26 <b>小ホール</b> ストレッチ体操&簡単ゲーム	27 お休み
28 お休み	29 昭和の日 お休み 	30 <b>小ホール</b> ひのき棒体操（バランスプラス） 持ち物：5本指靴下	5/1	2	3	4

○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。

- ◆「ひのきの棒を使ってエクササイズ」→「ひのき棒体操」に、「楽しい硬筆」→「楽しい書写」にそれぞれ名称変更しました。
- ◆4月より講座の曜日移動・回数や内容の変更がございます。予定表をよくご確認の上ご参加ください。

<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



<b>なつかしい音楽の扉</b>	おくだ ゆうこ <b>奥田 祐子 先生</b>
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。	

<b>歌って元気に! アコーディオンとともに</b>	くろみ きみこ <b>黒見 公子 先生</b>
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!	

<b>楽しい書写</b> (旧:楽しい硬筆)	かたおか かよこ <b>片岡 加代子 先生</b>
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。 <b>(ボールペン・フェルトペン・筆ペンのうち、使用したい筆記用具をご持参ください。)</b>	

<b>大人の塗り絵を 楽しもう</b>	かいのしょう まさとも <b>甲斐荘 正知 先生</b>
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。)	

<b>かわいい切り絵を 楽しもう</b>	かいのしょう まさとも <b>甲斐荘 正知 先生</b>
切って飾れる、簡単で可愛い切り絵を楽しみましょう! <b>(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。)</b>	

<b>楽しい絵手紙</b>	たかはし さとこ <b>高橋 智子 先生</b>
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。 <b>モチーフとして「若葉」と「描きたいもの」をご持参ください。</b> )	

<b>ひのき棒体操</b> (旧:ひのきの棒を使ってエクササイズ)	ふじわら <b>藤原 ともみ 先生</b>
ひのき棒で全身を整え、動けるカラダを目指す運動です。転倒予防、歩行改善、リフレッシュにもおすすめです。 ◆ 2・4週は、椅子に座ってじっくりと ◆ 3・5週は、立位でのトレーニングも行います。(ひのき棒は貸し出します。 <b>五本指くつ下をご持参ください。)</b>	

<b>健康寿命を延ばそう! ~1日簡単5分の運動~</b>	そうた しゅうと <b>宗田 修斗 先生</b>
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。 <b>(フェスタオルをご持参ください。)</b>	

<b>ストレッチ体操&amp; 簡単ゲーム</b>	<b>ストレッチボランティア グループ</b>
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のゲームを行います。誰でもできる簡単なルールです。	

※以下の講座は都合により中止とさせていただきます。  
ご了承ください。

「音楽で元気になろう」(西村 信子先生)

※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、参加費の返金はできませんので、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。