

～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
11/30	1 お休み 	2 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	3 工芸室 大人の塗り絵を楽しもう 持ち物：色鉛筆 詳細は裏面(教室説明)	4 小ホール なつかしい音楽の扉  クリスマスお楽しみ会	5 小ホール 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 小ホール ひのき棒体操 持ち物：5本指靴下	10 お休み 	11 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	12 小ホール ストレッチ体操&簡単ゲーム	13 お休み
14 お休み	15 工芸室 楽しい絵手紙 持ち物： ・モチーフ「12月らしいもの」と「描きたいもの」 ・絵手紙道具 詳細は裏面(教室説明)	16 小ホール 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 小ホール 歌って元気に！アコーディオンとともに	19 小ホール ストレッチ体操&簡単ゲーム	20 お休み
21 お休み	22 工芸室 楽しい書写 持ち物：筆記用具 詳細は裏面(教室説明)	23 小ホール ひのき棒体操 持ち物：5本指靴下	24 お休み 	25 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	26 小ホール ストレッチ体操&簡単ゲーム	27 お休み
28 お休み 	29 お休み	30	31	1/1	2	3

○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。



<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

★予告★

1月は6日（火）「健康寿命を延ばそう」からスタートです。

なつかしい音楽の扉	しらいし よしこ 白石 良子先生	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
今月は「クリスマスお楽しみ会」として、クリスマス曲あり、クイズありの楽しい時間をお届けする予定です。		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!	
楽しい書写	かたおか か よ こ 片岡 加代子 先生	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
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・フェルトペン・(筆ペン)のうち、使用したい筆記用具をご用意ください。)		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(24 色)をご用意ください。)初めての方には貸出しすることもできます。	
かわいい切り絵を 楽しもう	かいのしょう まさと 甲斐 荘 正知 先生	楽しい絵手紙	たかはし さとこ 高橋 智子 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! (はさみ・カッター・カッターマット・ホッチキス・のりを各自でご用意ください。)		画仙紙はがきに墨・顔彩を使って、実物を見ながら描きます。(絵手紙道具をご用意ください。)詳しくは教室内でお聞きください。初めての方には貸出しすることもできます。また、モチーフとして「12 月らしいもの」と「描きたいもの」をご用意ください。)	
ひのき棒体操	ふじわら 藤原 ともみ 先生	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
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。五本指くつ下をご用意ください。)		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用意ください。)	
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	— お知らせ — 以下の講座は、別途 材料代が必要になります。 ◆ 「かわいい切り絵を楽しもう」: 画用紙・色紙・千代紙 ◆ 「楽しい絵手紙」: 画仙紙 (墨滴・半紙)	
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。			

- ※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。