

～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
1 お休み	2 お休み 	3 <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	4 <b>工芸室</b> 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)	5 <b>小ホール</b> なつかしい音楽の扉	6 <b>小ホール</b> ストレッチ体操&簡単ゲーム	7 お休み
8 お休み	9 お休み 	10 <b>小ホール</b> ひのき棒体操 持ち物：5本指靴下	11 お休み 	12 <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	13 <b>小ホール</b> ストレッチ体操&簡単ゲーム	14 お休み
15 お休み	16 <b>工芸室</b> 楽しい絵手紙 持ち物： ・モキ-7「野の草花」と「描きたいもの」 ・絵手紙道具 詳細は裏面(教室説明)	17 <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	18 お休み 	19 <b>小ホール</b> 歌って元気に！アコーティオンとともに	20 春分の日 お休み 	21 お休み
22 お休み	23 <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)	24 <b>小ホール</b> ひのき棒体操 持ち物：5本指靴下	25 お休み 	26 <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	27 <b>小ホール</b> ストレッチ体操&簡単ゲーム	28 お休み
29 お休み	30 お休み 	31 <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	4/1	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。

【いつでも！エンジョイシニア作品展のお知らせ】  
期間：3月2日(月)～3月29日(日)  
場所：岡山ふれあいセンター1階 ガリア

＜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>	しらいし よしこ <b>白石 良子先生</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>	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用意ください。)</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。 <b>(色鉛筆(24色)をご用意ください。)</b> 初めての方には貸出しすることもできます。	

<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>(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。)</b>	

<b>楽しい絵手紙</b>	たかはし さとこ <b>高橋 智子 先生</b>
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。 <b>(絵手紙道具をご用意ください。)</b> 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。 <b>また、モチーフとして「野の草花」と「描きたいもの」をご用意ください。)</b>	

<b>ひのき棒体操</b>	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>五本指くつ下をご用意ください。)</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ださい。 <b>(フェイスタオルをご用意ください。)</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。	

— 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
- ◆ 「楽しい絵手紙」：画仙紙

※気象条件や災害時の状況により、講座が中止となる場合があります。対応の詳細は、右記コードより当センターのホームページをご確認いただくか、お電話でお問合せください。

※都合により急遽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。

