～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）

※ ○ 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。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/29 | 30 | 1 小ホール<br>健康寿命を延ばそう！～1 日簡単 5 分の運動～<br>持ち物:フェイスタオル | 2 ★工芸室<br>大人の塗り絵を楽しもう<br>持ち物：色鉛筆<br>詳細は裏面(教室説明) | 3 小ホール<br>なつかしい音楽の扉<br>クリスマスコンサート | 4 小ホール<br>ストレッチ体操＆簡単ゲーム | 5<br>お休み |
| 6<br>お休み | 7<br>お休み | 8 ★小ホール<br>ひのき棒体操<br>持ち物：5 本指靴下 | 9<br>お休み | 10 工芸室<br>かわいい切り絵を楽しもう<br>持ち物：はさみ、カッター、カッターマット、ホッチキス、のり | 11 小ホール<br>ストレッチ体操＆簡単ゲーム | 12<br>お休み |
| 13<br>お休み | 14<br>お休み | 15 ★小ホール<br>ひのき棒体操（バランスプラス）<br>持ち物：5 本指靴下 | 16<br>お休み | 17 小ホール<br>歌って元気に！アコーディオンとともに | 18 小ホール<br>ストレッチ体操＆簡単ゲーム | 19<br>お休み |
| 20<br>お休み | 21 工芸室<br>楽しい絵手紙<br>持ち物：<br>・「描きたいもの」2つ<br>・絵手紙道具<br>詳細は裏面(教室説明) | 22 ★小ホール<br>ひのき棒体操<br>持ち物：5 本指靴下 | 23<br>お休み | 24 小ホール<br>健康寿命を延ばそう！～1 日簡単 5 分の運動～<br>持ち物:フェイスタオル | 25 小ホール<br>ストレッチ体操＆簡単ゲーム | 26<br>お休み |
| 27<br>お休み | 28 工芸室<br>楽しい書写<br>持ち物：筆記用具<br>詳細は裏面(教室説明) | 29<br>お休み | 30<br>お休み | 31<br>★予告★<br>１月は５日（火）「健康寿命を延ばそう」からスタートです。 | 1/1 | 2 |

★のついている教室の受付について

★のついている教室につきましては、講師が受講生への十分な指導・対応が行えるよう定員上限を決めさせていただきます。受付方法に関しては裏面をご覧ください。


＜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

## なつかしい音楽の扉

白石（しらいし） 良子（よしこ）先生

今月は「クリスマスコンサート」をお楽しみください。

## 歌って元気に！アコーディオンとともに

黒見（くろみ） 公子（きみこ） 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！

## 楽しい書写

片岡（かたおか） 加代子（かよこ） 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。）**

## 大人の塗り絵を楽しもう

甲斐荘（かいのしょう） 正知（まさとも） 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(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

甲斐荘（かいのしょう） 正知（まさとも） 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。）**
※切る紙（画用紙・色紙）を教室内でも販売しています

## 楽しい絵手紙

髙橋（たかはし） 智子（さとこ） 先生

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「描きたいもの」2つ、ご用意ください。）** ※（画仙紙・半紙・墨液）各1回セットを教室内でも販売しています

## ひのき棒体操

藤原（ふじわら） ともみ 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。）**

## 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のゲームを行います。誰でもできる簡単なルールです。

## 健康寿命を延ばそう！～1日簡単５分の運動～

宗田（そうた） 修斗（しゅうと） 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用意ください。）**

受付に関するご注意

【岡山市内在住の方】
開始５分前までに受付をお済ませください。
※５分前を過ぎた場合、定員超過の際にご入場いただけない場合がございます。

【岡山市外在住の方】
開始５分前より受付を開始します。
※市内優先のため、その時点で定員に達している場合はご入場いただけません。

※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。