

## 高齢者福祉センターの講座（谷山、吉野、桜島、郡山、伊敷）

高齢者福祉センターでは、高齢者の方々の相互のふれあいと交流を深め、生きがいと健康づくりを支援するため、各種講座を開催します。

- ◆対象者 市内にお住まいの65歳以上の方（令和元年8月1日現在）
- ◆受講料 無料（但し教材費等は受講者負担）
- ◆申込方法 往復はがき、またはFAX（定員を超えた場合は抽選）※月曜・祝日は休館  
※住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号、希望講座名を記載の上、各センターへお申し込みください。  
（はがき1枚につき1講座、FAX申込の場合はFAX番号も記載）
- ◆申込期間 令和元年8月1日（木）～8月20日（火）必着

### 高齢者福祉センター谷山

〒891-0117 西谷山1-1-7 ☎ 268-3331 FAX 268-1550

講座名	開講日	日時	定員	回数
①美文字書きかた講座	9月3日	10:00～11:30（第1・3火曜日）	30名	10回
②初心者でも楽しめるエコクラフト	9月5日	13:30～15:00（第1・3木曜日）	20名	10回
③楽しいミュージックレクリエーション	9月7日	10:00～11:30（第1・3土曜日）	30名	10回
④心も体も元気になる簡単ストレッチ	9月10日	10:00～11:30（第2・4火曜日）	30名	10回
⑤楽しくて健康！スポーツ吹矢	9月13日	10:00～11:30（第2・4金曜日）	20名	10回

### 高齢者福祉センター吉野

〒892-0871 吉野町3275-3 ☎ 244-5681 FAX 244-5641

講座名	開講日	日時	定員	回数
①脳活！健康体操	9月10日	10:00～11:30（第2・4火曜日）	25名	10回
②楽しい唱歌	9月10日	14:00～15:30（第2・4火曜日）	25名	10回
③毛筆習字入門 ※習字道具が必要（持参か初回時購入）	9月11日	10:00～11:30（第2・4水曜日）	20名	10回
④基礎から学ぶガーデニング ※座学	9月13日	10:00～11:30（第2・4金曜日）	20名	8回
⑤楽しいスポーツウエルネス吹矢	9月14日	14:00～15:30（第2・4土曜日）	25名	10回

## 高齢者福祉センター桜島

〒891-1419 桜島横山町1722-17 ☎ 293-2951 FAX 293-2969

講座名	開講日	日時	定員	回数
①エコクラフト（初級）	9月11日	10:00~11:30（第2・4水曜日）	15名	10回
②エコクラフト（中級）	9月11日	13:30~15:00（第2・4水曜日）	15名	10回
③いきいき健康体操	9月11日	10:00~11:30（第2・4水曜日）	20名	10回
④楽しいグラウンドゴルフ	9月10日	9:00~10:30（毎月10・20日）	40名	10回

## 高齢者福祉センター郡山

〒891-1105 郡山町176 ☎ 298-2278 FAX 298-2278

講座名	開講日	日時	定員	回数
①季節の家庭料理講座	9月13日	10:00~12:30（第2・4金曜日）	10名	10回
②手足からの健康づくり講座	9月3日	10:00~11:30（第1・3火曜日）	20名	10回
③生き生き脳若トレーニング講座	9月11日	10:00~11:30（第2・4水曜日）	20名	10回
④楽しく歌う懐メロ講座	9月3日	10:00~11:30（第1・3火曜日）	30名	10回

## 高齢者福祉センター伊敷

〒890-0005 下伊敷1-10-13 ☎ 220-3700 FAX 220-3711

講座名	開講日	日時	定員	回数
①認知症予防体操	9月12日	10:00~11:30（第2・4木曜日）	30名	10回
②なつかしい歌を一緒に歌いましょう！	9月7日	14:00~15:30（第1・3土曜日）	30名	10回
③簡単ヨガ！	9月13日	10:00~11:30（第2・4金曜日）	30名	10回
④はじめてのペン習字	9月12日	13:00~14:30（第2・4木曜日）	20名	10回
⑤史跡を巡る歴史講座	9月13日	13:00~14:30（第2・4金曜日）	20名	10回

