

## 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
- ◆受講料 無料（ただし教材費等は受講者負担）
- ◆申込方法 直接（はがき持参）、往復はがき又はFAX（定員を超えた場合は抽選）  
※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うえ、  
各センターへお申し込みください。 ※月曜・祝日は休館  
（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5年8月1日（火）～8月20日（日）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健康を維持する太極拳	9月2日	10:00～11:30（第1・3土曜日）	20名	10回
②自分でできるお灸リンパマッサージ	9月5日	10:00～11:30（第1・3火曜日） （1月は第3・5火曜日）	10名	10回
③人生活き生き若返りトレーニング	9月6日	10:00～11:30（第1・3水曜日） （1月は第3・5水曜日）	20名	10回
④楽しいニュースポーツ	9月9日	10:00～11:30（第2・4土曜日） （9月は第2・5土曜日）	20名	10回
⑤楽しく書こうペン習字	9月12日	10:00～11:30（第2・4火曜日）	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楽しいエクササイズ	9月8日	14:00～15:30（第2・4金曜日）	20名	10回
②脳活！健康体操	9月12日	10:00～11:30（第2・4火曜日）	25名	10回
③楽しい唱歌	9月12日	14:00～15:30（第2・4火曜日）	25名	10回
④ボールペン習字入門	9月13日	10:00～11:30（第2・4水曜日）	20名	10回
⑤介護予防養生太極拳	9月16日	14:00～15:30（第1・3土曜日） （9月は第3土曜日、2月は第1土曜日）	20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いきいき健康体操	9月6日	10:00~11:30 (第1・3水曜日)	20名	10回
②楽しいグラウンドゴルフ	9月13日	9:00~10:30 (毎月10・20日頃)	40名	10回
③エコクラフト (初級)	9月13日	10:00~11:30 (第2・4水曜日)	15名	10回
④エコクラフト (中級)	9月13日	13:30~15:00 (第2・4水曜日)	15名	10回
⑤脳若トレーニング	9月14日	10:00~11:30 (第2・4木曜日)	20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食を楽しむ ~季節の料理~	9月8日	10:00~12:30 (金曜日 週不定期2回)	10名	10回
②始めましょう! 体幹エクササイズ	9月12日	10:00~11:30 (第2・4火曜日) (9月は第2火曜日, 10月は第1・2・4火曜日)	20名	10回
③折り紙で脳活!	9月13日	10:00~11:30 (第2・4水曜日)	12名	10回
④元気はつらつ健康体操	9月14日	10:00~11:30 (第2・4木曜日) (11月は第2・5木曜日, 12月は第2・3火曜日)	20名	10回

## 高齢者福祉センター伊敷

〒890-0005 下伊敷1-10-3 ☎ 220-3700 FAX 220-3711

講座名	開講日	日時	定員	回数
①歌をうたって免疫力を高めましょう♪	9月2日	14:00~15:30 (第1・3土曜日)	30名	10回
②脳トレ! 囲碁	9月7日	10:00~11:30 (第1・3木曜日)	20名	10回
③やさしいヨガ!	9月8日	10:00~11:30 (第2・4金曜日)	30名	10回
④脳活! 健康体操	9月14日	10:00~11:30 (第2・4木曜日) (11月は第2・3木曜日)	30名	10回
⑤初めてのペン	9月14日	13:00~14:30 (第2・4木曜日) (11月は第2・3木曜日) ●教材代 実費あり	20名	10回

