

高齢者福祉センターの講座（与次郎、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（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 平成30年8月1日（水）～8月19日（日）必着

高齢者福祉センター与次郎

〒890-0062 与次郎1-10-6 ☎ 250-3311 FAX 250-8011

講座名	開講日	日時	定員	回数
①楽しく笑って脳若！	9月4日	13:30～15:00（9月4日・8日、10月2日）	30名	3回
②リズム体操	9月4日	15:10～16:10（9月4日・18日、10月2日）	30名	3回
③卓球初級講座 （卓球をはじめて期間の短い方）	9月11日	13:30～15:00（9月11日・25日）	16名	2回
④卓球初級講座（上記以外の方）	10月9日	13:30～15:00（10月9日・23日）	16名	2回
⑤誰でもできるスポーツ吹矢	9月12日	13:30～15:00（9月12日・26日、10月10日・24日）	20名	4回
⑥西郷どん 大河ドラマ館へ行こう！ （施設見学） ※有料	10月16日	13:30～	30名	1回

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4日	10:00～11:30（第1・3火曜日）	30名	10回
②楽しく若返るレクリエーション講座	9月6日	13:30～15:00（第1・3木曜日）	30名	10回
③和・洋・中イロイロダンス講座	9月7日	13:30～15:00（第1・3金曜日）	30名	10回
④体と心が喜ぶ笑いヨガ講座	9月11日	10:00～11:30（第2・4火曜日）	30名	10回
⑤簡単ゴロゴロ体操講座	9月11日	13:30～15:00（第2・4火曜日）	30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楽しい唱歌	9月1日	14:00～15:30（第1・3土曜日）	25名	10回
②みんなのフォーク&レクダンス	9月11日	10:00～11:30（第2・4火曜日）	30名	10回
③ふるさとの薩摩狂句	9月11日	14:00～15:30（第2・4火曜日）	25名	10回
④実用ボールペン習字	9月12日	10:00～11:30（第2・4水曜日）	20名	10回
⑤はじめての太極拳	9月14日	10:00～11:30（第2・4金曜日）	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エコクラフト（初級）	9月12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12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12日	10:00~11:30（第2・4水曜日）	20名	10回
④グラウンドゴルフ	9月11日	9:00~10:30（毎月10・20日）	35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木曜日）	10名	10回
②健康運動指導士による体操講座	9月13日	13:30~15:00（第2・4木曜日）	20名	10回
③初歩からわかるタブレット活用講座	9月13日	13:00~14:30（第2・4木曜日）	10名	10回
④楽しく歌う懐メロ講座	9月13日	10:00~11:30（第2・4木曜日）	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脳の活性化・転倒予防に役立つ健康体操	9月4日	10:00~11:30（第1・3火曜日）	30名	10回
②なつかしい歌を一緒に歌いましょう！	9月6日	14:00~15:30（第1・3木曜日）	30名	10回
③五感フル回転！縫物ガンバルンバ！	9月11日	14:00~16:00（第2・4火曜日）	20名	10回
④初心者でも楽しめるエコクラフト	9月5日	10:00~12:00（第1・3水曜日）	20名	10回
⑤ヨガでリフレッシュ！	9月7日	10:00~11:30（第1・3金曜日）	20名	10回

