

高齢者福祉センター与次郎の後期講座

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、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10月1日（日）～10月20日（金）必着
※ ①については、10月12日（木）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美と健康のスペシャル講座 ～専門の方の手ほどきでの メイクアップ体験もあります～	10月18日	14:00～15:30（水曜日）	30名	1回
②手軽な抹茶でほっと一息 ～椅子席で手軽に抹茶をたてて 茶菓子と一緒に楽しめます～	10月27日	14:00～15:00（金曜日）	30名	1回
③私だって描けるよ！絵手紙	11月1日	10:00～11:30（第1・3水曜日） （1月は第3・5水曜日）	15名	6回
④ストレッチ	11月1日	13:30～15:00（第1・3水曜日） （1月は第3・5水曜日）	20名	6回
⑤始めてみようエコクラフト手芸	11月2日	13:30～15:00（第1・3木曜日） （年明けは1月18日・2月1日）	30名	6回
⑥健康太極拳入門	11月8日	10:00～11:30（第2・4水曜日）	20名	6回
⑦ペン習字	11月10日	10:00～11:30（第2・4金曜日）	30名	6回
⑧ウェルネス体操講座～筋・脳トレ バランストレーニングでココロと カラダを整えます～	11月10日	14:00～15:30（第2・4金曜日）	30名	6回
⑨ウォーキング講座 ～健康は正しい歩きから～	11月30日	14:00～15:30（木曜日）	30名	1回

