

令和8年度 後期〈10月～令和9年3月開催〉 高岳福祉会館「趣味の講座」一覧表

申込期間 令和 8 年 7 月 11日 (土) ～ 31 日 (金)



後期講座 (10月～令和9年3月開催)	講座名	開催日	開催時間	講 師(敬称略)	講 座 内 容	持ち物など	定員(名)
	関節をほぐす ろっ骨体操「かきら」	第 1・3 月曜	13:00～14:10	木村 珠美	呼吸を意識してじんわりと関節をほぐしていきます。 体が楽になるのを感じられます。	動きやすい靴・服装	35
	「美」文字	第 3 月曜	9:30～11:30	伊藤 善春	筆ペンやボールペンを使って、ハガキやのし袋などの美しい書き方を学びます。	筆ペン 油性ボールペン・下敷き・用紙 *講師より購入可	22
	★★★ エアロビクス	第 4 月曜	10:00～11:30	村山 真澄	軽快なリズムに合わせて体を動かします。足腰に自信のある方向けです。 上靴に履き替えて行います。	上靴・動きやすい服装 靴を入れるビニール袋 バスタオル	25
	★ ★元気に動ける体づくり	第 1・3 火曜	10:00～11:30	三輪 哲子	脚力低下や腰痛予防などのために、筋力アップをめざします。	動きやすい靴・服装	40
	やさしいヨガ	第 2 火曜	9:30～11:00	FUSAKO	呼吸に合わせ、体を無理なく動かします。ご自身のペースで取組めます。 靴を脱いで行います。	動きやすい服装 バスタオル 靴を入れるビニール袋	22
	かな ふで 奏 筆	第 3 火曜	13:00～14:20	馬淵 将樹	筆ペンと水彩絵具を使ってポストカードに文字とイラストを描きます。	筆ペン・材料費 500円/1回 (手本・絵具・ポストカード代)	30
	★★ フレイル予防体操	第 2 水曜	10:00～11:30	いづみニコニコ体操会 インストラクター	加齢により心身が衰えないよう、体・頭を動かし予防しましょう。	動きやすい靴・服装	40
	★★★ バリバリアクティブ体操	第 2・4 水曜	13:00～14:10	木下 明美	今の元気をいつまでも維持できるように、全身を気持ちよく動かします。 上靴に履き替えて行います。	上靴・動きやすい服装 靴を入れるビニール袋	30
	★★★★ 男性体力づくり<上級コース>	第 1・3 木曜	10:00～11:30	酒井 美枝子	自分の力でいつまでも元気で過ごせるように、足腰を鍛えます。 靴を脱いで行ないます。上靴に履き替えても行えます。	動きやすい服装 上靴可・靴を入れるビニール袋	25
	おりがみ工作	第1 木曜	12:30～14:00	竹内 啓	指先を使った脳トレです。伝承折り紙から創作折り紙まで楽しめます。	折り紙(15cm)・ハサミ・木工用ボンド	22
	入門 太極拳	第 2・4 木曜	10:00～11:30	杉山 れい子	太極拳の基本動作を中心とした、8つの型を練習します。 初めての方も取り組みやすい内容です。上靴(底の薄い)に履き替えて行います。	上靴・靴を入れるビニール袋 動きやすい服装	40
	コーラス	第 1・3 金曜	13:00～14:20	内田 由美子	呼吸法や発声トレーニングも行います。 仲間と一緒に歌うことでハーモニーの楽しさを実感できます。	特になし	40
	★★★★ ステップ・アップ・ダンス	第1 金曜	14:40～16:10	久野 和美	様々なジャンルの曲で踊る楽しみを体感できます。 ダンスで筋トレ、脳トレ、リフレッシュしましょう。上靴に履き替えて行います。	上靴・運動しやすい服装 靴を入れるビニール袋	30
	★★ 懐メロ体操 A	第 2 金曜	10:00～11:30	横川 珠姫	懐かしいメロディに合わせて、楽しく体を動かします。	動きやすい靴・服装	40
	★★ アレンジフォークダンス	第 3 金曜	10:00～11:30	横川 珠姫	フォークダンスなど、様々なダンスの動きを取入れた体操を行ないます。	動きやすい靴・服装	40
	★★ 懐メロ体操 B	第 4 金曜	10:00～11:30	横川 珠姫	懐かしいメロディに合わせて、楽しく体を動かします。	動きやすい靴・服装	40
	★★ ピラティス A	第 1 土曜	14:40～16:10	丹羽 寛子	ボールやゴムバンドなども使いながらしっかり体を動かします。 体幹の安定性や姿勢を改善することを目的としています。靴を脱いで行います。	動きやすい服装 バスタオル 靴を入れるビニール袋	25
	★★ ピラティス B	第 3 土曜	14:40～16:10	丹羽 寛子	ボールやゴムバンドなども使いながらしっかり体を動かします。 体幹の安定性や姿勢を改善することを目的としています。靴を脱いで行います。	動きやすい服装 バスタオル 靴を入れるビニール袋	25

※ 申し込みは、ひとり1講座のみです。重複の場合は無効となります。
※ 申し込みは、原則直接窓口へ。高岳福祉会館ホームページから申し込みも可(電話申し込み不可)
※ ★が多い講座ほど、運動強度はハードになります。
※ 開催日は、祝日等により変更になる場合があります。(当選手続きの際にお知らせします。)

問合せ(日曜・祝日は休館日)
高岳福祉会館 ☎ (052)931-8174
開館時間 午前8時45分 から 午後5時
受付時間 午前9時 から 午後4時30分