





# 令和6年度受講生募集！



## 高泊すまいるセミナー (全4回) 各回20名

旧女性セミナーで、女性会との共催の趣味が広がる講座です。女性だけでなく男性も参加可能です。

高泊すまいるセミナーの受講生募集の一次締め切りは、4月26日(金)です。定員になり次第締め切ります。なお、定員に満たない場合は再度募集いたします。

	内容	日時	講師等	備考
第1回	女性会総会記念講座 認知症を知ろう！学ぼう！遠ざけよう！～認知症予防～	5月9日(木) 10:40～11:50	市高齢福祉課	女性会総会終了後に行います。
第2回	挽き立てコーヒー飲み比べ	6月24日(月) 10:00～11:30	グッドコーヒー27 大年 恒夫 様	実費300円 (お土産付き)
第3回	クリスマスコンサート	12月22日(日) 14:00～15:00	小野田吹奏楽団 有志	
第4回	バレンタインスイーツづくり	2月11日(火) 9:30～12:30	にれの木 澤村 弥生 様	実費1000円 マスク・エプロン・三角巾

## たかとまり週末倶楽部 各回20名

休日に行う講座です。年齢制限はありませんので、親子での参加もOKです。なお、小学生以下は保護者同伴でお願いします。

たかとまり週末倶楽部の受講生募集締め切りは、第1回のクラフトバンドのみ5月17日(金)です。(定員になり次第締め切ります)。  
第2回のヨガ、第3回の寄せ植えは開催日の1～2か月前に募集します。



	内容	開催日時	講師	備考
第1回	初心者歓迎！クラフトバンド (全2回) ～おしゃれなミニショルダー～	6月2日(日) 6月16日(日) 10:00～12:00	柴田 貴美恵 様	材料費 1500円 (初回に) ハサミ・洗濯ばさみ ボンド・ものさし等
第2回	初心者歓迎！ヨガ ～ヨガで心身のリフレッシュ～	10月27日(日) 10:00～11:30	藤本 由貴 様	バスタオルまたはヨガマット
第3回	初心者歓迎！寄せ植え ～クリスマスやお正月を彩る寄せ植え～	11月24日(日) 10:00～11:30	松永種苗 松永 聡 様	材料費 1000円 軍手・スコップ

# 令和6年度教室受講生募集！

## ヨガ教室（全8回）

- 期 間 令和6年5月～令和6年10月
- 日 時 毎月第2・4火曜日  
14:00～15:30  
(※但し、7月8月は休み)
- 講 師 藤本 由貴 様
- 持参物 ヨガマットまたはバスタオル  
タオル(ストレッチ用)、飲み物



ヨガ教室・いきいき健康教室ともに定員20名です。  
申込締め切りは5月7日(火)です。(定員になり次第締め切ります。)なお、どちらの教室も1回ごとの申し込みはできません。  
 動きやすい服装でご参加ください。

## いきいき健康教室（全6回）

いきいき健康教室は、小さなお子様と一緒に参加できます、託児が必要な方はお知らせください。可能な限り対応いたします。

	内 容	開 催 日 時	講 師	備 考
第1回	開講式 楽しく体を動かそう！ ～健康体操と健康チェック～	5月13日(月) 10:00～11:30	市健康増進課	
第2回	ストレッチ ～血行改善で心身共に リラックスしよう～	6月10日(月) 10:00～11:30	大山 嘉代子 様	
第3回	レクリエーション ～ボードゲーム「マンカラ」で 頭を鍛えよう～	7月8日(月) 10:00～11:30	富田 輝美 様	
第4回	レクリエーション ～モルグで身体を動かそう～	9月9日(月) 10:00～11:30	富田 輝美 様	
第5回	リフレッシュヨガ ～肩こり・腰痛を 予防・解消しよう～	10月7日(月) 10:00～11:30	藤本 由貴 様	ヨガマット又は バスタオル
第6回	閉講式 あたまと身体を動かして認知 症予防！～コグニサイズ体験～	11月11日(月) 10:00～11:30	市高齢福祉課	

その他、単発の講座、夏休み子ども教室も開催する予定です。詳しくはセンターだよりやHPでご確認ください。