


# 令和8年度 介護予防教養講座のご案内


## 回覧

【開催目的】 いつまでも自立した生活が送れるよう、介護予防につながる講座を実施します。


講座名 (講座内容)	講師名 会場	開催曜日・時間 募集人数
---------------	-----------	-----------------

 音楽 de リフレッシュ	水野 圭子	第1・3金曜日 13:30～15:00
	文化センター リハーサル室	30名
楽器・小道具を使って体を動かし、楽しく歌唱して、心もからだもリフレッシュしましょう。(R7 講座内容と同様です)		

[初心者向け] ハンドメイド手芸	山田 光子	第1・3木曜日 10:00～11:30
	文化センター 306 小会議室	10名
パッチワーク、編み物、小物づくり等自分だけのオリジナル作品を作りましょう。(R7 講座内容と同様です)		

脳トレ塾 	古野 恵美子	第2・4木曜日 13:30～15:00
	文化センター 307 会議室	20名
指や体の体操を取り入れた脳トレ講座で難問に挑戦！漢字、数独、クロスワード等で体と頭脳を鍛えましょう。 (R7 講座内容と同様です)		

[初心者向け] 初めての水墨画	荒井 克典	第1・3水曜日 10:00～11:30
	文化センター 301 会議室	20名
墨の濃淡を楽しみながら学べます。初めての水墨画に挑戦しましょう。		

 健康ストレッチ	笹野 美樹	第2・4水曜日 10:00～11:30
	羽島温泉 2階	15名
いつまでも健康であり続けるために、ストレッチをして血行促進、正しい姿勢を保ちましょう。(R7 講座内容と同様です)		

**対象者** 市内在住の65歳以上の方 **開催時期** 令和8年6月～令和9年3月

**受講料** 無 料 (※講座参加に必要な道具・資材等は参加者でご準備・ご負担ください)

**会場** 不二羽島文化センター／羽島温泉 **申込期間** 5月1日(金)～5月14日(木)

※先着順ではありません。

★開催場所・開催曜日・時間等に変更になる場合があります。(応募者多数の場合は抽選となります)

★申込書は羽島市地域振興公社事務局(文化センター内)でお受け取りください。

★申込書にご記入のうえ、羽島市地域振興公社事務局へ持参又はFAXにてお申し込みください。

★おひとり様2講座まで申し込みが可能です。申込時に「第1希望」・「第2希望」をお知らせください。

**お問い合わせ** (公財)羽島市地域振興公社 TEL 058-393-4711