

令和7年度 はしまシティカレッジ講座

はしまシティカレッジ認定講師による講座です。各講座1回から申込み可能です。

「バランス能力を鍛える」シニアリトミック講座

心・身体・脳が元気になる！
仲間と楽しく音楽に合わせて、動いて歌って考えよう

〈こんな方におすすめです！〉

- ・脳トレしたい方
- ・楽しく運動したい方
- ・いっしょに歌う仲間が欲しい方
- ・転ぶことが心配な方



第1回

「ビートに合わせて動こう」

10月15日(水) 14:00~15:30

第2回

「歌って動いて手拍子しよう」

11月26日(水) 14:00~15:30

【会場】福寿コミュニティセンター
【対象】60歳以上 【定員】20名
【持ち物】参加費200円・飲み物・
タオル・動きやすい服装
【講師】リトミック講師 加藤恵美子

笑って たのしく にこにこ 講座

健康に長生きしよう！



- コグニサイズ(認知症予防運動)
- ストレッチや筋力トレーニング
- ラジオ体操・羽島にこにこ体操
- 脳トレ



みんなで楽しく頭と身体を動かしましょう！！

第1回：10月14日(火)
10:00~11:30

第2回：11月18日(火)
10:00~11:30

【会場】竹鼻南コミュニティセンター
【対象】65歳以上 【定員】20名
【内容】認知症予防のための体操、運動
【持ち物】参加費200円・飲み物・タオル・
動きやすい服装
【講師】吉川ふじ代

たみちゃんの折り紙で

脳トレのススメ！

その1



“鶴”折れますか？

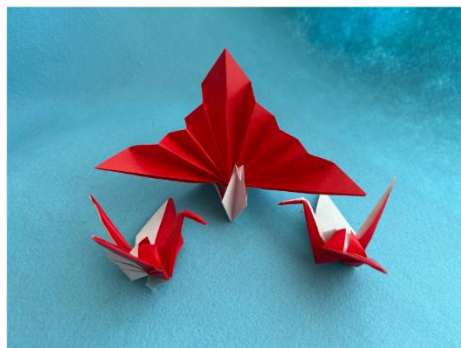
指先の運動は脳への刺激がすごいんです！

小さなお子様からご年配の方まで

折り紙で脳トレしませんか？

折り紙はこちらで準備しますので、

お気軽にご参加ください。



いつもの鶴から祝い鶴
紅白鶴に挑戦！

おりがみ講師 塩屋多美子

参加対象：どなたでも！（中学生以下は保護者同伴）

場所：不二羽島文化センター301会議室

日時：10月18日(土)10:00～11:30

参加費：300円（材料費込み）

たみちゃんの折り紙で

脳トレのススメ！

その2

\\ちょっと早いけど/

“お正月飾り”を作しましょう！

折り紙の色を変えてクリスマス飾りにも。

繰り返し指を使うことは脳への刺激になります。

折り紙はこちらで準備しますので、

お気軽にご参加ください。



ひとつのパターンを
組み合わせて作る
五色鶴のひし飾り！

おりがみ講師 塩屋多美子

参加対象：どなたでも！（中学生以下は保護者同伴）

場所：不二羽島文化センター301会議室

日時：11月16日(日)10:00～11:30

参加費：300円（材料費込み）

各講座(回)とも応募が10名未満の場合は開催中止。(中止は申込者にメール等で連絡)

受講決定者には受付締切日以降に受講ハガキを郵送。(応募多数の場合は抽選)

【受付開始日】8月15日(金)

(電話、窓口の受付時間 平日8:45～16:45)

【受付締切日】

10月講座：9月25日(木)

11月講座：10月24日(金)

申込フォーム、メール、電話、FAX、窓口

必要事項：住所、氏名、年齢、電話番号、受講希望の講座(回)

申込方法



フォーム