

令和7年度 介護予防教養講座のご案内

【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木曜日 10:00～11:30
	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。		

[初心者向け] ハンドメイド手芸 	山田 光子	第1・3金曜日 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。		

脳トレ塾 	古野 恵美子	第2・4月曜日 10:00～11:30
	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。		

[初心者向け] 書・水墨画・墨彩画 	森 ちよ子（森 桃園）	第2・4木曜日 10:00～11:30
	文化センター 301 会議室	15名
書を通して、自分自身と向き合い、集中力を高めます。書道・水墨画・墨彩画等に挑戦しましょう。		

 健康ストレッチ	笹野 美樹	第1・3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。		

対象者 市内在住の65歳以上の方 **開催時期** 令和7年6月～令和8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(木)～5月14日(水)
※先着順ではありません。

★申込方法等は「広報はしま5月号」をご覧ください。（応募者多数の場合は抽選となります）

★開催場所・開催曜日・時間等は変更になる場合があります。（おひとり様2講座まで申込可）

お問い合わせ （公財）羽島市地域振興公社 TEL 058-393-4711