

対象は市内在住の60歳以上の人

平成28年度 老人福祉センターで行う教室の受講生を募集します

# 笑顔が光る生きがいづくり



各老人福祉センターで4月・5月から開講する教室の受講生を募集します。募集する教室は下表の通り。期間はおおむね半年～1年。いずれも対象は市内在住の60歳以上の人。時間や定員は教室により異なります。受講料は1000円～1万4000円。受講料のほかに教材費などが必要なものもあります。申し込みは①4月9日までに②4月4日から電話か、保険証など住所・氏名・年齢が分かるものを持って直接受講を希望する老人福祉センターへ。複数の教室に申し込みができます。詳しくは各老人福祉センターにあるパンフレットをご覧ください。

●=新しく開講する教室、○=休館日を除く毎日

①応募多数の場合抽選を行う教室			目指せ100歳！懐メロ・童謡！ふれあい歌ひろば			洋楽と音読で学ぶ英会話		
教室名	曜日	回数	教室名	曜日	回数	教室名	曜日	回数
<b>総合老人福祉センター</b> 東難波町4丁目9-25 ☎6489-1112 日曜日休館			楽しく！フォークダンス	木	20	わたしの絵手紙(水曜クラス)	水	10
歌はともだち	火	10	おしゃれな手編み	木	20	気軽に水彩画	水	10
わいわい歌謡体操	火	12	目指せ100歳！からだ健やかヨガ	金	250	しなやか柔軟(ピラティス)体操	水	10
ゆるやか健康ヨーガ	火	12	漢字書道	金	250	チェア体操 リズムアップ・クラブ	水	10
●はつらつ民舞	火	20	●笑って気楽に脳トレ	金	250	“うまくなる” 初級	木	20
水彩で描く！ハガキ絵	火	20	60歳からの“毎身体操”(4クラス)	○	250	かな書道 中級	木	20
いきいき！元気体操(2クラス)	火	100	<b>千代木園</b> 稲葉荘2丁目24-5 ☎6417-9162 月曜日休館			素敵(すてき)に手編み	木	20
かんたん手芸	火	10	もりもり体操(2クラス)	○	125	創作折り紙	土	10
元気・前向き・からだづくり	火	12	ペンと毛筆	火	10	メッシュで作るアクセサリー	土	10
社交ダンス 初心者	水	15	みんなで弾こう！ウクレレ	火	10	わたしの絵手紙(日曜クラス)	日	10
社交ダンス 中級者	水	15	はがきに描く水彩色えんぴつ画	水	10	<b>和楽園</b> 東大物町1丁目1-3 ☎6488-2485 木曜日休館		
筆ペン字を始めよう	水	20	着物と洋服のリフォーム(3クラス)	水	20	実用ボールペン字	月	20
筆ペン字を楽しもう	水	20	●フラダンス	水	20	頭の体操「脳トレ」	月	20
尼崎オリジナル筋力アップ体操	水	10	チャレンジ！水彩画	木	10	楽しい！ともだちづくり	月	20
おもしろ日本文化再発見！	木	10	オカリナ入門	木	10	マイ・パッチワーク	月	20
爽快！脳トレ大学	木	12	全身スッキリ体操	金	10	やさしい絵手紙	火	10
おしゃべり&レクリエーション体操	木	12	気軽にコーラス	金	20	しなやか太極拳	火	10
ハッピーコーラス	金	20	はじめての陶芸	金	20	リラックスヨガ	火	10
お手軽健康料理	金	5	<b>福喜園</b> 南武庫之荘1丁目7-20 ☎6436-6230 金曜日休館			はじめての英会話	水	10
声から健康・朗読	金	10	ステップ体操(2クラス)	月	80	チャレンジ！英会話	水	10
午後の歌声	金	12	福喜園体操	月	65	これでOK！英会話	水	10
楽しい絵手紙・筆遊び	金	20	月・水・土クラス	月	65	●いいね！手編み	水	10
<b>鶴の楽園</b> 東園田町6丁目91-2 ☎6491-1085 水曜日休館			火・木・日クラス	月	65	優雅にフラダンス	水	10
●楽しく描こう！絵画	月	20	リズム de コーラス(2クラス)	月	20	やさしい筆ペン	水	10
エンジョイ！コーラス	月	20	上級	月	20	なつかしのハーモニカ	水	10
●カホンを叩(たた)こう！楽しもう！	火	20	やさしい囲碁	火	20	レクリエーションダンス	水	10
楽しく元気に！メロディ体操	火	20	入門	火	20	自由に描く絵画	水	10
●大人のためのやり直し英会話	木	20	中級	木	20	元気にコーラス	水	10
			趣味の生け花	火	10	みんなの毎身体操(4クラス)	○	250
			気軽におしゃべり英会話	火	20	<b>②先着順で受け付ける教室</b>		
			楽しいひとときフラダンス(2クラス)	火	20	教室名		
						曜日		
						回数		
						鶴の楽園		
						●スマホ活用		
						月		
						パソコンインターネットを楽しもう！		
						火		
						5		