

# 令和7年度 教養講座 受講生募集のご案内

## 高津区内いこいの家

| いこいの家 | 講座名       | 講師    | 週   | 曜日 | 時間          | 定員 | 教材費<br>必要なもの     | 紹介文   |
|-------|-----------|-------|-----|----|-------------|----|------------------|---|
| 高津    | 気功        | 石椛邦子  | 1・3 | 月  | 13:00～15:00 | 18 | —                | 錬功十八法は呼吸法、気功法、武術を参考とし、ゆっくりした動きの体操です。血流が良くなり身体が温まります。          |
|       | 楽しくコグニ    | 横沢かつ子 | 2・4 | 月  | 13:00～15:00 | 20 | 毎回10～20円         | 認知機能低下予防に今日を楽しく、うた・手遊び・ストレッチ・ラダー……やることいろいろ。元気になれる一日を！         |
|       | 大人のぬり絵    | 小泉省二  | 2・4 | 水  | 13:30～15:30 | 16 | 毎回80円<br>色鉛筆36色  | 色鉛筆を使い、季節の花や風景を色彩豊かに表現します。感性を磨くとともに、指や脳のトレーニングにも。             |
|       | アート書道     | 松山あつこ | 1・3 | 火  | 13:00～15:00 | 16 | 毎回100円<br>筆ペン、絵具 | 筆ペン、水彩絵の具など身近にあるもので形に固執しない自由に和の心を楽しめる講座です。                    |
| 上作延   | 太極拳       | 中村康子  | 2・4 | 木  | 13:00～15:00 | 17 | —                | 太極拳で身体全体を緩めながら、内側の筋肉も動かし、ゆっくりと音楽に合わせてながらリラックスして動いてまいりましょう。    |
|       | 健康体操      | 岡部恭子  | 2・4 | 火  | 10:00～12:00 | 18 | —                | 健康体操で頭も身体も柔らかく、新しい仲間と明るく楽しくフレイル予防をしませんか。                      |
|       | 脳トレリフレッシュ | 新井沙与  | 1・3 | 金  | 10:00～12:00 | 25 | —                | 椅子に座り、全身のストレッチから入り、筋力トレーニングや脳トレを楽しく進めていく講座です。                 |
|       | 大人のぬり絵    | 小泉省二  | 2・4 | 木  | 10:00～12:00 | 14 | 毎回80円<br>色鉛筆36色  | 色鉛筆を使い、季節の花や風景を色彩豊かに表現します。感性を磨くとともに、指や脳のトレーニングにも。             |
| 子母口   | 音遊びリズム体操  | 棚橋泰子  | 2・4 | 水  | 10:00～12:00 | 18 | 毎回100円           | 懐メロ体操で体カアップ。元気に歌ってお口の体操。リズム遊びやハンドベルで脳トレ。音楽療法健康寿命を！            |
|       | 健康体操      | 中嶋多喜子 | 2・4 | 木  | 10:00～12:00 | 20 | —                | 健康体操で頭も身体も柔らかく、新しい仲間と明るく楽しくフレイル予防をしませんか。                      |
|       | ピラティス     | 岩崎真弓  | 2・4 | 火  | 10:00～12:00 | 13 | 毎回10円<br>ヨガマット   | ピラティスは独特の呼吸法を取り入れて体幹を鍛え、基礎代謝をあげ、より良い身体づくりに役立ちます。              |
|       | 癒しの花文字    | 芽実    | 1・3 | 月  | 10:00～12:00 | 10 | 毎回200円<br>筆ペン    | 絵が苦手、字が苦手、不器用だから…花文字はく誰にでも描けます。                               |
| 末長    | 音遊びリズム体操  | 棚橋泰子  | 1・3 | 水  | 10:00～12:00 | 22 | 毎回100円           | 懐メロ体操で体カアップ。元気に歌ってお口の体操。リズム遊びやハンドベルで脳トレ。音楽療法健康寿命を！            |
|       | シニアヨガ     | 高橋香   | 1・3 | 木  | 10:00～12:00 | 16 | 毎回10円<br>ヨガマット   | 呼吸を意識しながらゆっくり身体を動かします。手足の末端からほぐし、様々なポーズを行います。                 |
|       | 楽しくコグニ    | 横沢かつ子 | 2・4 | 金  | 10:00～12:00 | 20 | 毎回10～20円         | 認知機能低下予防に今日を楽しく、うた・手遊び・ストレッチ・ラダー……やることいろいろ。元気になれる一日を！         |
|       | 食生活講座     | 増田友美  | 2・4 | 火  | 10:00～12:00 | 24 | 毎回100円           | 元気で生き生きと生活するため、管理栄養士と一緒に食生活について学びませんか？様々なテーマで楽しくお話ししましょう      |
| 梶ヶ谷   | 健康体操      | 高橋正子  | 1・3 | 木  | 10:00～12:00 | 25 | —                | 健康体操で頭も身体も柔らかく、新しい仲間と明るく楽しくフレイル予防をしませんか。                      |
|       | 楽しくコグニ    | 横沢かつ子 | 2・4 | 木  | 10:00～12:00 | 20 | 毎回10～20円         | 認知機能低下予防に今日を楽しく、うた・手遊び・ストレッチ・ラダー……やることいろいろ。元気になれる一日を！         |
|       | 書道        | 藤沢しづ子 | 1・3 | 月  | 13:00～15:00 | 20 | 毎回100円程<br>書道道具  | みんなで楽しく書道を学びましょう。   |
|       | 大人のぬり絵    | 小泉省二  | 1・3 | 水  | 13:30～15:30 | 20 | 毎回80円<br>色鉛筆36色  | 色鉛筆を使い、季節の花や風景を色彩豊かに表現します。感性を磨くとともに、指や脳のトレーニングにも。             |
| 東高津   | シニアヨガ     | 高橋香   | 1・3 | 月  | 10:00～12:00 | 16 | 毎回10円<br>ヨガマット   | 呼吸を意識しながらゆっくり身体を動かします。手足の末端からほぐし、様々なポーズを行います。                 |
|       | 健康体操      | 金子佳子  | 1・3 | 木  | 10:00～12:00 | 20 | —                | 健康体操で頭も身体も柔らかく、新しい仲間と明るく楽しくフレイル予防をしませんか。                      |
|       | 脳トレリフレッシュ | 新井沙与  | 2・4 | 金  | 10:00～12:00 | 25 | —                | 椅子に座り、全身のストレッチから入り、筋力トレーニングや脳トレを楽しく進めていく講座です。                 |
|       | 癒しの花文字    | 芽実    | 2・4 | 月  | 10:00～12:00 | 10 | 毎回200円<br>筆ペン    | 絵が苦手、字が苦手、不器用だから…花文字はく誰にでも描けます。                               |
| くじ    | 楽しく歌いましょう | 小普恵子  | 2・4 | 金  | 13:00～15:00 | 30 | テキスト<br>1,100円   | 童謡・唱歌、懐かしい思い出の流行歌や、話題の曲などを中心に、みんなで元気に歌います。歌って心も体もリフレッシュしましょう！ |
|       | 太極拳       | 中村康子  | 2・4 | 金  | 10:00～12:00 | 22 | —                | 太極拳で身体全体を緩めながら、内側の筋肉も動かし、ゆっくりと音楽に合わせてながらリラックスして動いてまいりましょう。    |
|       | シニアヨガ     | 高橋香   | 2・4 | 火  | 10:00～12:00 | 22 | 毎回10円<br>ヨガマット   | 呼吸を意識しながらゆっくり身体を動かします。手足の末端からほぐし、様々なポーズを行います。                 |
|       | ペン習字      | 持田ひろ子 | 1・3 | 金  | 10:00～12:00 | 20 | 毎回50円程度          | さあ、人間の特権！字を書こう。人が考え人が作り、人が使い、人がつないできた「字」。書くことは脳にも良いとか、是非一緒に。  |

【対象者】 川崎市内在住の60歳以上の方

【会場】 各いこいの家

【受講料】 無料(但し、講座により教材費など実費を頂く場合があります)

【受講回数】 年間15回

【申込方法】 1次募集、2次募集とも、受講されるいこいの家にてお申し込みください。

【主催・お問い合わせ先】 川崎市高津区社会福祉協議会 電話:044-812-5500