



あつまる



休館日 12月29日（金）～1月3日（木）年末年始
1月 8日（月）成人の日

TEL 811-5201



定員制講座【運動系】 受講期間：令和5年4月～令和6年3月末

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|-------------|----|----------|---------------|-----|
| ヨガA | 月 | 15 22 29 | 13:00～14:15 | 大広間 |
| 健康づくり体操①② | 火 | 9 23 30 | ① 9:30～10:30 | |
| | | | ② 10:45～11:45 | |
| ヨガB①② | 木 | 4 11 18 | ① 9:45～11:00 | |
| | | | ② 11:15～12:30 | |
| 背骨コンディショニング | 金 | 5 19 | 15:00～16:30 | |

定員制講座【座学系】 受講期間：令和5年4月～令和6年3月末

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所（2F） |
|----------|----|---------|-------------|--------|
| 皮革工芸 | 火 | 9 16 23 | 10:00～12:00 | 教養3 |
| 絵手紙 | | 9 23 | 10:00～12:00 | 教養1 |
| 書道 | | 9 16 23 | 13:00～15:00 | 教養1 |
| オカリナ | | 16 30 | 13:00～14:30 | 教養2 |
| パソコン | 木 | 18 | 13:30～15:00 | 教養1 |
| 大正琴（琴城流） | 金 | 5 12 19 | 9:30～11:30 | 教養2 |

※上記の定員制講座（運動系・座学系）は令和5年4月1日～令和6年3月31日迄の1年間の受講となり、新規でのお申し込みはできません。

登録制講座 ※受付で登録が必要で、3回続けて休むと受講資格失効になります。

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|--------|----|-------|-------------|-----|
| ふまねっと | 水 | 31 | 13:30～15:00 | 大広間 |
| フラダンス | 木 | 11 | 13:30～15:00 | |
| カーリンコン | 金 | 12 26 | 13:00～15:00 | |

自由参加講座 ※いつからでもご自由に参加でき、受での登録は必要ありません。

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|-----------|----|----------------------------------|-------------|-----|
| 社交ダンス | 月 | 22 29 | 10:00～12:00 | 体育館 |
| 日本舞踊（花柳流） | 木 | 4 18 | 13:00～15:00 | 大広間 |
| | | 演目「恋あやめ」 持ち物「傘」 | | |
| 詩吟 | 木 | 11 25 | 13:00～15:00 | 教養1 |
| | | 漢詩の部「石狩川」 佐佐木岳甫 俳句の部「菜の花や」 蕪村 | | |

1月卓球（体育館）

| 自由参加 | 曜日 | 利用日 | 時間 |
|----------------------------|----|------------|------------|
| 卓球 （マスク着用・シングルスのみ） | 金 | 26 | 9:00～12:00 |
| | 日 | 7 14 21 28 | 9:00～16:00 |
| 【持ち物】 ラケット・運動靴・動きやすい服装・その他 | | | |

コロナ感染状況などにより、講座時間が短縮や予定が変更になる事もございます。

★New★ お知らせ

令和6年度「年間登録制講座」募集について

これまで次の講座（ヨガ・健康づくり体操）は定員制教養講座として開講しておりましたが、アンケートの要望や年間出席率などを踏まえ検討した結果、令和6年4月から「年間登録制講座」に変更いたしました。
相違点は続けて5回休むと受講資格失効となり、受講資格失効者がでた場合、待機者（補欠）が繰り上げとなります。年度途中の参加であっても「受講歴あり（辞退可）」になりますのでご注意ください。

★New★ お知らせ

令和5年度 大正琴講座&サークル 『新春大正琴コンサート』開催のお知らせ

◆日時：1月12日（金） 11:30～12:00

◆場所：大広間

◆演奏曲目：（大正琴講座）①富士山 ②女ひとり

（大正琴サークル）①南国土佐を後にして ②みかんの花咲く丘

（こぶしサークル）①花びら慕情 ②狙いうち

受講生の皆さんとサークルの方々が素敵な音色を奏でます！

みなさん今年も是非お聴きください！



★New★ 受講生募集

アロマハンドタッチングセラピー体験会③

「アロマタッチングケア」…アロマの香りとタッチングで幸せホルモンの分泌を促し、疲労回復・認知予防・老化防止・心身のリラックスに効果があるとされています。【※詳細は館内掲示をご覧ください。】

◆日時：1月25日（木）10:00～12:00

◆定員：6名（先着） ◆場所：2F 和室

◆施術：肘から指先までの施術（お一人様両手15分程度）

◆講師：一般社団法人ハーバルセラピー協会認定

大坂真紀 先生



お申込期間：12/21（木）～1/11（木）

★New★ 受講生募集

大好評「和太鼓リズム遊び講座①②」のお知らせ

リズム遊びを取り入れながら和太鼓を楽しんでいきましょう♪

和太鼓は腕だけではなく頭や全身を使うので太鼓を打ちながら脳トレや体づくりをしていくことができます。

◆日時：1月15日（月）

① 10:00～11:00

② 11:15～12:15

◆定員：各14名（先着）

◆場所：大広間

◆講師：荒川寿彦 先生（二代目 瀬川実蔵）

◆持ち物：バスタオル、動きやすい服装、飲み物



お申込期間：12/21（木）～1/5（金）



令和6年度 年間登録制講座 受講生募集について

【受講期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日迄】



| No. | 開講科目 | 定員 | 回数 | 受講日 | 時間 | 講師 |
|-----|----------|------|-----|-----------|---------------|--------|
| 1 | ヨガA | 各20名 | 月2回 | 月(第1・3) | A 9:45~11:00 | 安藤 千枝子 |
| 2 | ヨガB | | | | B 11:15~12:30 | |
| 3 | ヨガC | | | | C 13:00~14:15 | |
| 4 | 健康づくり体操① | 各25名 | 月3回 | 火(第1・2・4) | ① 9:30~10:30 | 大高 一郎 |
| 5 | 健康づくり体操② | | | | ② 10:45~11:45 | |

★【申込期間】： 令和6年1月9日(火)～20日(土) 9時～16時まで
★【公開抽選日】： 令和6年2月1日(木) 13時～(応募者多数の場合)



令和6年度 定員制教養講座 受講生募集について

【受講期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日迄】



| No. | 開講科目 | 定員 | 回数 | 受講日 | 時間 | 講師 |
|-----|-------------|-----|-----|-----------|-------------|--------|
| 1 | 和太鼓 | 14名 | 月2回 | 月(第2・4) | 10:00~11:15 | 荒川 寿彦 |
| 2 | 絵手紙 | 20名 | | 火(第2・4) | 10:00~12:00 | 山田 真由美 |
| 3 | オカリナ | 16名 | | 火(第1・3) | 13:00~14:30 | 中園 真由美 |
| 4 | パソコン | 15名 | | 木(第1・3) | 13:30~15:00 | 大谷 理恵 |
| 5 | 背骨コンディショニング | 20名 | | 金(第1・3) | 15:00~16:30 | 三浦 瑞江 |
| 6 | 皮革工芸 | 12名 | 月3回 | 火(第1・2・3) | 10:00~12:00 | 栗橋 晃子 |
| 7 | 書道 | 16名 | | 火(第1・2・3) | 13:00~14:30 | 矢萩 華陽子 |

★【申込期間】： 令和6年2月8日(木)～21日(水) 9時～16時まで
★【公開抽選日】： 令和6年3月7日(木) 13時～(応募者多数の場合)

申込方法 (共通)

- ◆受講資格：市内にお住いの60歳以上で通所可能な方 ※昭和39年(1964年)4月1日までに生まれた方 全講座とも初心者対象です。(初めて習う人や習い始めの人)
- ◆申込方法：上記の期間内に老人福祉センターの利用登録証を持参のうえ、受講者本人が直接センターでお申込みください。その講座を初めて受講される方を優先とします。申込みが定員を超えた場合は抽選を行います。(先着順ではありません)
- ◆受講料：無料。材料費などは自己負担。
- ◆開講期間：1年間(4月～翌年3月まで)
- ◆その他：申込者が定員に満たない場合は開講しないこともあります。
※「利用登録証」をお持ちでない方は、身分証明書(保険証や運転免許証など)緊急連絡先(自宅以外)のメモをお持ちください。



入浴について (1回¥200)



浴室利用は月・水・金の週3回です。(祝日の場合変更あり)

| 回数 | 入浴時間(入替制) | 利用人数 |
|----|-------------|------|
| 1 | 13:00~13:50 | 50分 |
| 2 | 14:00~14:50 | 50分 |
| 3 | 15:00~16:00 | 60分 |

最大利用人数
男女各5名様まで

【お願い】各終了時間までに必ず退出してください。

新型コロナウイルス感染症予防対策として、人数制限と時間制限を設けております。また、現在入浴希望者多数の為、空き次第、順次ご案内させて頂いております事をご了承願います。

1月の入浴カレンダー

営業日... ○

| 1月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

センター一年始休館日