

令和8年度4月開講 古石場福祉会館 登録制(定員なし)教室申込案内

【申し込みについて】

- ・区内在住の60歳以上で福祉会館に登録されている方がお申込できます。
- ・未登録の方は窓口にて登録のお手続きをお願いします。
- ・受講期間は令和8年4月～令和9年3月になります。

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 申込受付期間 | 令和8年3月1日(日)～ 随時 |
| 申込受付方法 | 古石場福祉会館 窓口のみ受付します ※お電話での受付は出来ません |

《注意事項》

- ・継続して受講することを前提にお申込みください。
- ・参加費は無料です。ただし教材費等の実費負担がかかる教室もあります。
- ・開催日はあくまでも原則であり、休日等の都合により変更になる場合があります。

【登録制 教室案内】

| ◎ 登録制の教室 | | | | |
|----------|-----------------|-------------------------------|--|---------------------------------|
| ✓ | 教室名 | 日程 | 内容 | 用意するもの |
| | 輪踊り教室 | 月2回 第1.3水曜日 10:00～11:15 | 輪踊りは、盆踊りなど昔から親しまれている曲に合わせて、みんなで輪になって踊ります。 同じ動きを繰り返す踊りが多いため、はじめての方でも安心して参加でき、自然と体が動いていきます。 なじみのある音楽に合わせて体を動かすことで、気分転換になり、笑顔や会話も生まれます。 音楽を楽しみながら、みんなで一緒に体を動かすことを大切にしています。 夏は近隣の盆踊りに参加し楽しく活動しましょう | 動きやすい服装 水分補給用の飲料 |
| | 詩吟教室 金原 岩男先生 | 月2回 第2.4火曜日 13:30～15:00 | 詩吟とは、漢詩や和歌をゆったりとした呼吸で声に出して詠む日本の伝統文化です。 腹式呼吸で声を出すことで肺をしっかりと使い肺、喉、口の筋肉を鍛え誤嚥予防になり心と体の健康づくりに役立ちます。 初めての方でも2, 3回の練習で自然と慣れ無理なく楽しめます。 | 水分補給用の飲料 |
| | 民舞教室 榛原 吉江先生 | 月1回 第2木曜日 13:30～15:00 | 伝統文化に親しみながら楽しく体を動かしていただける教室です。 昔なじみの音楽や優しいリズムに合わせて、無理のない動きで心と体をゆったりと動かす踊りになります。 はじめての参加される方でも安心してご参加いただけます。 特別なご準備はありません。着物でなくても大丈夫です。普段お召しになっている動きやすい服装で、どうぞお気軽にご参加下さい。 | 動きやすい服装 水分補給用の飲料 お持ちの方は着物 |