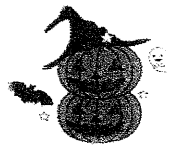


単発講座



—10月—

講座名	開催日時	申込日時	定員(先着)	持ち物等
気功フレイル	1日(火) 13時30分~15時	9/17(火) 9時~	30名	マット持参
ゆったりゆるヨガ (榊原先生) 健康講話(河出医師)	2日(水) 13時~14時 健康講話 14時~15時 「睡眠の話」	9/18(水) 9時~	20名	マット持参
リーダーサロン(体操) 脳と体のフレイル予防	3日(木) 13時30分~15時	9/19(木) 9時~	15名	
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	5日(土) 10時30分~12時	9/21(土) 9時~	30名	
筋トレ体幹 (三上真由美先生) 健康相談(橋元医師)	16日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	10/2(水) 9時~	30名	マット持参
ココモフレイル	18日(金) 14時~15時30分	10/4(金) 9時~	30名	
リーダーサロン (お散歩回想法) 3kmコース	24日(木) 13時~15時30分	10/10(木) 9時~	10名	
福祉用具プラザ共催 新聞でブローチ作り	25日(金) 10時15分~11時45分	10/11(金) 9時~	30名	・カラー印刷面の多い新聞 ・安全ピン ・のり ・はさみ ・木工用ボンド ・鉛筆 ・数物用新聞紙
リーダーサロン (ポッチャ)	26日(土) 10時~11時30分	10/12(土) 9時~	18名	
リーダーサロン (回想法の小部屋)	30日(水) 10時~11時30分	10/16(水) 9時~	8名	材料費 100円

—11月—

講座名	開催日	申込日	定員(先着)	持ち物等
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	2日(土) 10時30分~12時	10/19(土) 9時~	30名	
落語会 (立山良心さん)	2日(土) 14時~15時30分	10/18(金) 9時~	45名	
気功フレイル	5日(火) 13時30分~15時	10/22(火) 9時~	30名	マット持参
バランスボール (齊藤綾子先生) 健康相談(今井医師)	6日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	10/23(水) 9時~	15名	
ココモフレイル	15日(金) 14時~15時30分	11/1(金) 9時~	30名	
ソフトヨガ (渡辺房子先生)	20日(水) 13時30分~15時	11/6(水) 9時~	20名	マット持参
リーダーサロン(手芸) 「クリスマスリース」	28日(木) 13時30分~15時	11/14(木) 9時~	10名	材料費 400円
プリザーブドフラワー (前田こずえ先生)	29日(金) 13時30分~15時	11/15(金) 9時~	15名	材料費 1,500円
みんなで歌おう青春の歌 (伴 紀良先生)	30日(土) 13時30分~15時	11/16(土) 9時~	30名	

■講座のお申込は電話もしくは窓口まで

港 福祉会館

(〒455-0066港区寛政町7-28)



☎382-7009

