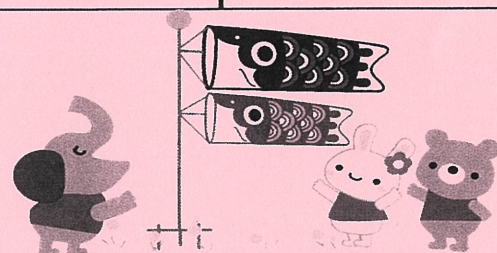


単発講座



—4月—

講座名	開催日時	申込日時	定員(先着)	持ち物等
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	3/19(水) 9時~	15名	
3B体操 (中郷美希先生)	4日(金) 10時~11時30分	3/21(金) 9時~	30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	3/22(土) 9時~	30名	
ニコニコ音楽 (神谷佳代子先生) 健康相談(今井医師)	16日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	4/2(水) 9時~	30名	
ロコモフレイル	18日(金) 14時~15時30分	4/4(金) 9時~	30名	
リーダーサロン(手芸) 縁起物「南天九猿」	24日(木) 13時30分~15時	4/10(木) 9時~	15名	材料費 300円
リーダーサロン (ポッチャ)	26日(土) 10時~11時30分	4/12(土) 9時~	24名	



—5月—

講座名	開催日	申込日	定員(先着)	持ち物等
筋トレ 上肢 (三上真由美先生)	7日(水) 13時30分~15時	4/23(水) 9時~	30名	マット持参
ロコモフレイル	16日(金) 14時~15時30分	5/2(金) 9時~	30名	
世代間交流 モルック交流会	17日(土) 14時~15時30分	5/1(木) 9時~	10名	寛政公園(雨天中止)
バランスボール (齊藤綾子先生) 健康相談(河出医師)	21日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	5/7(水) 9時~	15名	
リーダーサロン 「お散歩回想法」	23日(金) 13時30分~15時	5/9(金) 9時~	10名	
リーダーサロン 「ポッチャ」	24日(土) 10時~11時30分	5/10(土) 9時~	24名	
福祉用具プラザ 新聞ちぎり絵 (佐藤五子先生)	29日(木) 13時30分~15時	5/15(木) 9時~	30名	カラー面が多い新聞
ポタニペインティング (酒井コトミ先生)	30日(金) 10時~12時	5/14(水) 9時~	10名	材料費 500円
ミュージックサーフィン (古川先生・村井先生)	30日(金) 13時30分~14時30分	5/16(金) 9時~	30名	

■講座のお申込は電話もしくは窓口まで

港 福社会館

(〒455-0066港区寛政町7-28)

☎382-7009