



単発講座

—2月—

■講座のお申込は電話もしくは窓口まで

百歳体操 毎週月曜日(申込不要)

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	3日(火) 13時30分～15時	1/20(火) 9時～	30名	マット持参
ニコニコ音楽(神谷佳代子先生) 健康講話(今井医師) 糖尿病について	4日(水) 13時～14時 健康講話 14時～15時	1/21(水) 9時～	40名	
リーダーサロン(体操) 脳と体のフレイル予防	5日(木) 13時30分～15時	1/22(木) 9時～	25名	
みんなで歌おう青春の歌 (伴紀良先生)	6日(金) 10時～11時30分	1/23(金) 9時～	40名	
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	7日(土) 10時30分～12時	1/24(土) 9時～	40名	
音楽でリフレッシュ(高橋真由美先生) 健康相談(河出医師)	18日(水) 13時～14時 健康相談 14時～15時	2/4(水) 9時～	40名	
ミュージックサーフィン (古川先生・村井先生)	20日(金) 10時30分～11時30分	2/5(木) 9時～	30名	
ロコモフレイル	20日(金) 14時～15時30分	2/6(金) 9時～	40名	
モルック (塩澤さん・川口さん・丹羽さん・佐藤さん)	26日(木) 13時30分～15時	2/12(木) 9時～	12名	
リーダーサロン (ボッチャ)	28日(土) 10時～11時30分	2/14(土) 9時～	30名	

—3月—

シネマ2月12日(木) 27日(金)・3月12日(木) 27日(金)

講座名	開催日	申込日	定員(先着)	持ち物等
気功フレイル	3日(火) 13時30分～15時	2/17(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(橋元医師)	4日(水) 13時～14時 健康相談 14時～15時	2/ 18(水) 9時～	15名	
楽しく歌おう (坪井ひさの先生)	6日(金) 10時30分～12時	2/ 20(金) 9時～	40名	
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	7日(土) 10時～11時30分	2/21(土) 9時～	40名	
落語会 (立山良心さん)	7日(土) 14時～15時30分	2/19(木) 9時～	50名	
パタンク (久野さん・佐藤さん)	11日(水) 13時30分～15時	1/14(水) 9時～	12名	
元気体操 (加藤利枝子先生)	18日(水) 13時30分～15時	3/ 4(水) 9時～	40名	
リーダーサロン 「エコクラフトで作るミニかご」	23日(月) 9時30分～12時	3/ 9(月) 9時～	10名	材料費150円
モルック (塩澤さん・川口さん・丹羽さん・佐藤さん)	26日(木) 13時30分～15時	3/ 12(木) 9時～	12名	
春のコンサート	28日(土) 10時15分～12時(予定)	3/13(金) 9時～	30名	
リーダーサロン (ボッチャ)	28日(土) 10時～11時30分	3/14(土) 9時～	30名	

港 福祉会館

(〒455-0066港区寛政町7-28)



☎382-7009



※名古屋市在住の60歳以上の方、どなたでもご利用頂けます。