



# 単発講座



—6月—

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
筋トレ体幹 (三上真由美先生)	2日(火) 10時30分~12時	5/19(火) 9時~	40名	マット持参
気功フレイル (田中陽子先生)	2日(火) 13時30分~15時	5/18(月) 9時~	40名	マット持参
元気体操(加藤利枝子先生) 健康講話(橋元医師)	3日(水) 13時~14時 健康講話 14時~15時	5/20(水) 9時~	40名	手ぬぐい持参
リーダーサロン(体操) 脳と体のフレイル予防	4日(木) 13時30分~15時	5/21(木) 9時~	25名	
楽しい貯筋体操 (清水建詞先生)	5日(金) 10時~11時30分	5/22(金) 9時~	40名	
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	6日(土) 10時30分~12時	5/23(土) 9時~	45名	
ゆったりゆるヨガ(榊原先生) 健康相談(今井医師)	17日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	6/3(水) 9時~	25名	マット持参
ロコモフレイル	19日(金) 14時~15時30分	6/5(金) 9時~	40名	
フレポアプリ講座 (高島紗耶香さん)	22日(月) 10時~12時	6/8(月) 9時~	12名	
リーダーサロン (折り紙工作・花のくす玉)	25日(木) 13時30分~15時	6/11(木) 9時~	15名	折り紙(7.5×7.5)60枚・ボンドまたは両面テープ5mm・はさみ・100円
リーダーサロン (モルック)	25日(木) 13時30分~15時	6/12(金) 9時~	12名	中庭(雨天中止)
リーダーサロン (ポッチャ)	27日(土) 10時~11時30分	6/13(土) 9時~	30名	
楽しく歌おう (坪井ひさの先生)	29日(月) 10時~11時30分	6/18(木) 9時~	40名	
ミュージックサーフィン (古川先生・村井先生)	29日(月) 14時~15時	6/15(月) 9時~	30名	
歌おう会 (内田由美子先生)	30日(火) 13時30分~15時	6/16(火) 9時~	40名	

—7月—

ポートシネマ 6月11日(木)・26日(金) 7月9日(木)・24日(金)

講座名	開催日	申込日	定員(先着)	持ち物等
バランスボール(齊藤綾子先生) 健康相談(河出医師)	1日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	6/17(水) 9時~	20名	
楽しい貯筋体操 (清水建詞先生)	3日(金) 10時~11時30分	6/19(金) 9時~	40名	
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	4日(土) 10時30分~12時	6/20(土) 9時~	45名	
歌ってウキウキ (近藤由香先生)	7日(火) 13時30分~15時	6/23(火) 9時~	40名	
ソフトヨガ (渡辺房子先生)	15日(水) 13時30分~15時	7/1(水) 9時~	25名	マット持参
みんなで歌おう青春の歌 (伴紀良先生)	17日(金) 10時~11時30分	7/2(木) 9時~	40名	
ロコモフレイル	17日(金) 14時~15時30分	7/3(金) 9時~	40名	
リーダーサロン (モルック)	23日(木) 13時30分~15時	7/9(木) 9時~	12名	室内モルック
リーダーサロン (ポッチャ)	25日(土) 10時~11時30分	7/11(土) 9時~	30名	
福祉用具プラザ共催 小断(経大亭勝笑さん)	29日(水) 13時30分~15時	7/15(水) 9時~	55名	

■講座のお申込は電話もしくは窓口まで



港 福祉会館

☎382-7009 (港区寛政町7-28)

