# 単発講座

## ―12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<br>(田中陽子先生) | 1日(火)<br>10時～11時30分 | 11/16(月)<br>9時～ | 40名 | ヨガマット持参 |
| ニコニコ体操<br>(安田いづみ先生) | 1日(火)<br>14時～15時30分 | 11/17(火)<br>9時～ | 40名 | |
| ゆったりゆるヨガ(榊原先生)<br>健康相談(河出医師) | 2日(水)　13時～14時<br>健康相談　14時～15時 | 11/18(水)<br>9時～ | 25名 | ヨガマット持参 |
| リーダーサロン(体操)<br>脳と体のフレイル予防 | 3日(木)<br>13時30分～15時 | 11/19(木)<br>9時～ | 25名 | |
| 楽しい貯筋体操<br>(清水建詞先生) | 4日(金)<br>10時～11時30分 | 11/20(金)<br>9時～ | 40名 | |
| 筋トレ＆体の動かし方<br>(三上真由美先生) | 5日(土)<br>10時30分～12時 | 11/21(土)<br>9時～ | 45名 | |
| プリザーブドフラワー<br>(前田こずえ先生) | 7日(月)<br>10時～11時30分 | 11/24(火)<br>9時～ | 15名 | 材料費1900円 |
| フレポアプリ講座<br>(高島紗耶香さん) | 9日(水)<br>10時～12時 | 11/25(水)<br>9時～ | 12名 | |
| ソフトヨガ<br>(渡辺房子先生) | 16日(水)<br>13時30分～15時 | 12/2(水)<br>9時～ | 25名 | ヨガマット持参 |
| 保健センター共催<br>(保健師の話＆フレイル予防体操) | 18日(金)<br>10時～11時30分 | 12/3(木)<br>9時～ | 40名 | |
| ロコモフレイル | 18日(金)<br>14時～15時30分 | 12/4(金)<br>9時～ | 40名 | |
| リーダーサロン<br>(ほうじ茶プリン作り＆回想法) | 24日(木)<br>13時30分～15時 | 12/10(木)<br>9時～ | 8名 | 材料費200円 |
| リーダーサロン<br>(モルック) | 24日(木)<br>13時30分～15時 | 12/11(金)<br>9時～ | 16名 | 雨天時室内 |
| リーダーサロン<br>(ボッチャ) | 26日(土)<br>10時～11時30分 | 12/12(土)<br>9時～ | 30名 | |

## ―1月―

**シネマ12月10日（木）25日（金）・1月14日（木）22日（金）**

| 講座名 | 開催日 | 申込日 | 定員(先着) | 持ち物等 |
|---|---|---|---|---|
| ゆっくりダンス<br>(久野和美先生) | 5日(火)<br>13時30分～15時 | 12/22(火)<br>9時～ | 35名 | |
| ソフトヨガ<br>(渡辺房子先生) | 6日(水)<br>13時30分～15時 | 12/23(水)<br>9時～ | 25名 | ヨガマット持参 |
| みんなで歌おう青春の歌<br>(伴紀良先生) | 15日(金)<br>10時～11時30分 | 1/5(火)<br>9時～ | 40名 | |
| ロコモフレイル | 15日(金)<br>14時～15時30分 | 1/6(水)<br>9時～ | 40名 | |
| バランスボール(齊藤綾子先生)<br>健康相談(今井医師) | 20日(水)　13時～14時<br>健康相談　14時～15時 | 1/7(木)<br>9時～ | 25名 | |
| リーダーサロン<br>(ボッチャ) | 23日(土)<br>10時～11時30分 | 1/9(土)<br>9時～ | 30名 | |
| リーダーサロン<br>(モルック) | 28日(木)<br>13時30分～15時 | 1/14(木)<br>9時～ | 16名 | 雨天中止 |
| 3B体操<br>(中郷美希先生) | 29日(金)<br>13時30分～15時 | 1/15(金)<br>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。