



後期趣味の教室

★対象：市内在住60歳以上の方 ★申込受付期間：8/1～8/31

★申込方法：二次元コード ※詳しくは、チラシ・ホームページをご覧ください

教室名	内 容	人 数	実施日 時間・回数	参加費・持ち物
NEW 続 歴史謎解き	最新の研究から導き出される意外な事実や背景などを示しながら、古代から現代まで様々な時代の謎解きに挑みます。	12名	第1・3火曜 13:00～14:30 10回	参加費1,000円 筆記用具・飲み物
NEW のぞいてみよう！ 西洋美術 （ルネサンス編）	世界の美術館を巡るようにたくさんの作品を遊び心で楽しく見ていきましょう。	20名	第1水曜 13:00～14:30 5回	参加費500円 筆記用具・飲み物
NEW テーマでみる 世界遺産	世界遺産アカデミー認定講師が様々なテーマに沿って、わかりやすく楽しく解説します。	24名	第2木曜 9:30～11:30 5回	参加費500円 筆記用具・飲み物
NEW レクで 仲間づくり	多様なレクリエーションに簡単な体操（ストレッチ＆筋トレ）をプラスして、みんなで楽しむ講座です。	14名	第2・4木曜 13:00～14:00 11回	参加費500円 手ぬぐい・ タオル・飲み物
NEW のどトレ	正しい姿勢で声を出し、舌やのどを動かすことで楽しみながら発声や嚥下力をアップしましょう。 ※楽曲は歌いません。	24名	第2・4金曜 13:00～14:00 10回	参加費500円 タオル・飲み物
ニコニコ ピラティス	膝や腰の違和感、体力の低下、転倒への不安…シニア世代特有のお悩みに寄り添ったエクササイズです。	14名	第2・4月曜 10:00～11:00 9回	参加費500円 五本指靴下・ フェイスタオル・ 筆記用具・飲み物
NEW いきいき バランスボール	大きなボールに座り、音楽に合わせて弾むやさしい運動です。体の軸を安定させ、バランス感覚も養います。	12名	第1・3水曜 10:00～11:00 10回	参加費500円 タオル・飲み物
シニア エアロビクス	エアロビクスは音楽に合わせて体を動かす体操です。足腰を鍛え、転倒しない体を作りましょう。	14名	第1・3金曜 10:00～11:00 9回	参加費500円 タオル・上履き・ 飲み物