

# シルバーカレッジ 令和3年度 第25期生申し込みのご案内



生涯学習社会を生きる熟年者のためにシルバーカレッジを開講しています。健康で明るく楽しい毎を送るためには、よりよい生きがいを積極的に求めることが必要です。そのヒントになる幅広いカリキュラムを用意しています。生きがいに満ちた、活力ある自分を創造するために、ぜひご参加ください。

|      |  |
|------|--|
| 対象   | 市内在住の60歳以上の方で、2年間継続して受講できる方(既に受講された方は除きます) |
| 定員   | 45名  |
| 受講期間 | 2021年5月～2023年2月(2年間)                       |
| 受講料  | 2,000円(年額)<br>※教材費等については実費負担です。            |

|       |   |
|-------|---|
| 申し込み  | 4/9(金) 14:00 受付開始<br>13:30～14:00までにへきしんギャラクシープラザ(文化センター)大会議室に集合し、受講料を添えてお申し込みください。<br>※受付開始時に45名の定員を超えた場合は抽選とします。<br>※一人で複数の申し込みはできません。<br>※申し込み終了後、1時間程オリエンテーションを行います。 |
| 問い合わせ | 生涯学習課(へきしんギャラクシープラザ内)76-1515  |

| 回数 | 月/日   | (曜) | 開催時間        | 内容                   | 講師・担当           |
|----|-------|-----|-------------|----------------------|-----------------|
| 1  | 5/7   | (金) | 9:30～11:45  | 入学式・出会いを大切に～フォークダンス～ | 都築律子            |
| 2  | 5/21  | (金) | 13:30～15:30 | 詐欺・事故から自分を守る・ホームルーム  | 市民安全課職員         |
| 3  | 5/28  | (金) | 13:30～15:30 | 新美南吉を学ぶ              | 都築秀行            |
| 4  | 6/11  | (金) | 13:30～15:30 | 図書館事始め               | アンフォーレ課職員       |
| 5  | 6/18  | (金) | 13:30～15:30 | 私たちの暮らしと行政相談         | 黒柳一明ほか2名        |
| 6  | 6/30  | (水) | 13:30～15:30 | 絵解き～地獄絵～             | 畔柳優世            |
| 7  | 7/14  | (水) | 9:00～12:00  | 救命～大切な命～             | 衣浦東部広域連合安城消防署職員 |
| 7  | 7/15  | (木) | 9:00～12:00  |                      |                 |
| 7  | 7/16  | (金) | 9:00～12:00  |                      |                 |
| 8  | 8/6   | (金) | 13:30～15:30 | ツボと気血                | 足達義則            |
| 9  | 8/20  | (金) | 13:30～15:30 | 鉛筆で自画像に挑戦①           | 野村郁夫            |
| 10 | 8/27  | (金) | 13:30～15:30 | 鉛筆で自画像に挑戦②           |                 |
| 11 | 9/3   | (金) | 13:30～15:30 | 寺部だいの生涯              | 坂田成夫            |
| 12 | 9/17  | (金) | 13:30～15:30 | イキイキ若返り体操            | 高橋千恵子           |
| 13 | 9/24  | (金) | 13:30～15:30 | 県の経済の特色              | 茶谷淳一            |
| 14 | 10/1  | (金) | 13:30～15:30 | 俳句入門                 | 永井江美子           |
| 15 | 10/15 | (金) | 13:30～15:30 | 童謡を歌おう               | 細川純子ほか          |
| 16 | 10/29 | (金) | 13:30～15:30 | フラワーポットを飾る           | 石川政子            |
| 17 | 11/5  | (金) | 13:30～15:30 | 植物よもやまばなし            | 稲垣英夫            |
| 18 | 11/12 | (金) | 9:30～14:30  | 熟年者の食生活Ⅰ・ホームルーム      | 大久保里香           |
| 19 | 11/26 | (金) | 13:30～15:30 | 徳川ゆかりの西三河            | 天野暢保            |
| 20 | 12/3  | (金) | 13:30～15:30 | 中医学の食養生              | 劉桂平             |
| 21 | 12/17 | (金) | 9:30～11:30  | 冬の寄せ植え               | 小山敦司            |
| 22 | 1/21  | (金) | 13:30～15:30 | ボランティアへの誘い・ホームルーム    | 二宗光文            |
| 23 | 2/2   | (水) | 9:00～11:50  | 卒業式・修了式 慈悲のこころ       | 松原紗蓮            |

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため下記の点を変更します。  
 ①年2回実施している、バス利用の学習は中止します。  
 ②学習会場は、大会議室等通常より広い会場で開催します。  
 ③学習日当日、自宅での検温とマスク着用をお越しく下さい。体温が高い場合は、ご連絡ください。

## 市民企画講座 受講者募集

4/2(金)～4/13日(火)

生涯学習課に電話申し込み 76-1515  
 受付時間9:00～17:00(月曜休館)  
 QRコードからも申し込みできます。

申込方法

※定員を超えた場合は抽選になる場合があります。  
 ※抽選の有無にかかわらず、4/21(水)頃参加の可否を文書で通知します。  
 ※定員に満たない場合は4/14(水)以降電話で申し込みを受付します。(先着順)



市民企画講座は、学びたいことや取り組んでみたいことを市民グループ自らが企画運営する講座です。

問い合わせ 生涯学習課(へきしんギャラクシープラザ内) 76-1515

受講資格

市内に在住、在勤、又は在学の人で、講座ごとに定める対象者。

| 講座名   | 日時   | 会場              | 対象         | 定員  | 参加費    |
|---|--|-----------------|------------|-----|--------|
| 安城ベッカーピアノプロジェクト<br>ベッカーピアノに親しもう   | 5/2、9(日)<br>6/6、13(日)<br>7/3(土)<br>10:00～11:30 | へきしんギャラクシープラザほか | 高校生以上      | 20人 | 500円   |
| アンフォーレに展示されている安城高等女学校旧蔵ピアノについて、新美南吉との関わりやピアノが製造されたロシアの音楽家について学び、アンフォーレを中心に開催される「Anjo音楽のある1日」などの企画を考えるワークショップをおとして理解を深めます。 | 講師 榊原利修ほか                                      |                 |            |     |        |
| 歴史散歩クラブ安城<br>飛鳥の歴史に誘う大人の修学旅行  | 5/29<br>6/5、12、19、26<br>7/3(土)<br>13:30～15:30  | へきしんギャラクシープラザ   | 高校生以上      | 20人 | 700円   |
| 日本人の心の故郷といわれる飛鳥の里に残る史跡や古社寺とともに、仏教伝来や大化の改新など飛鳥で繰り広げられた歴史について学びます。あわせて、持統太上天皇の三河行幸などの出来事や、聖徳太子の岩や綾姫など地域に残されている伝説について紹介します。  | 講師 富永千良  |                 |            |     |        |
| ガールスカウト愛知県第96団<br>親子がのびのび『大好きなわたし』素敵な発見   | 6/6、27<br>7/18(日)<br>9:30～12:00                | へきしんギャラクシープラザほか | 小学1～3年生の親子 | 15組 | 1,800円 |
| 日々知らずを受けている容姿に対する社会からのプレッシャー(SDGs:ジェンダーの平等)に気づき、自分自身の可能性を発見します。楽しいゲームやワークを通して親子共に自分が好きになり、様々なことに挑戦する気持ちが高まります。            | 講師 神谷智美  |                 |            |     |        |

## 令和3年度後期市民企画講座の募集 (10月～2月実施)

市民企画講座とは、学びたいことや取り組んでみたいことを市民団体のみならず自らが企画・運営する講座です。柔軟な発想を生かし、ひとづくり・地域づくりに発展するような企画をお待ちしています。

募集講座数 **5講座程度**

### 対象事業

- 市民団体自らが企画、立案及び運営(準備を含む)を行うこと。
- 市内で開催し、広く市民を対象とするものであること。(特定の職種等に偏った広報は不可。)
- 社会情勢の変化によって発生した現代的課題(防災・減災、超高齢社会、男女共同参画型社会、シニア世代の社会貢献、まちづくり、環境、防犯等)を取り上げたものであり、受講者がその課題等を自身の問題として認識し、理解を深める内容であること。(受講後、受講者が市民団体に参加する・学習グループを作る等を考慮すること。)
- 講座又は実習形式で開催されるものであること。
- 原則として、2回以上で構成されるものであること。(講演会・イベント等の参加者が多数で1回限りのものは不可。)
- 受講者の定員は、50名を限度とすること。
- 営利、特定の宗教の普及又は政治活動を目的としていないこと。

### 対象団体

- 不特定多数の者の利益の増進に寄与することを目的として自主的な活動を継続的に行うこと。
- 構成員が5人以上で、かつ、その過半数が市内に住む者又は市内で働く者であること。
- 規約又は会則を持ち、かつ、代表者及び組織としての執行体制が確立していること。

### その他

- 申請後、市民団体にヒアリングを実施し採択講座を決定します。
- 採択にあたり、市からの要望や条件を添える場合があります。
- 採択後、「市民企画講座計画書」を提出していただきます。
- 講座終了後、「市民企画講座実績報告書」を提出していただきます。
- 本事業は委託事業ではありません。

### 申し込み/問い合わせ

4/2(金)から4/30(金)までの9:00から17:00までに、右の書類を生涯学習課(文化センター内/電話76-1515)へ提出してください。様式第1・第2は同課で配布、または市公式ウェブサイトからもダウンロードできます。

- ①様式第1「市民企画講座申請書」
- ②様式第2「市民企画講座企画書」
- ③市民団体の規約又は会則
- ④市民団体の名簿



# まちかど講座



市役所の仕事に関することについて、市職員等が出向いてお話をします。行政を身近に感じていただくとともに、市民の皆さんの自主的な学習活動を支援します。お気軽にご利用ください。  
※講座内容は年度内でも変更する場合があります。

**利用できる人** 市内に在住、在勤又は在学する10人以上のグループです。  
※政治、宗教、営利活動、苦情・要望等を目的とする場合は不可とします。

**開催時間** 9:00から21:00までの概ね1時間30分以内です。

**開催場所** 市内(会場の手配・準備などは、申込者側でお願いします。)

**費用負担** 講師料は無料  
(会場使用料・材料費・有償資料代等は申込者負担となります。)  
各メニューの担当課に電話で日程をご確認のうえ、講座開催日の3週間前までに「まちかど講座申込書」で講座担当課へ申し込んでください。  
メニュー一覧に電話番号の記載がない場合は、76-1111(代表)におかけください。

**申し込み**

## メニュー一覧

| 市 政                          | 秘 書 課   | 福 祉                                    | 社会福祉協議会<br>地域福祉課<br>77-7889   |
|------------------------------|---|--|---|
| 広報あじょうの読み方・作り方               | 秘書課   | 地域福祉活動の進め方                             | 社会福祉協議会<br>地域福祉課<br>77-7889   |
| 総合計画について                     | 健康=SDGs課  |  |   |
| 自治基本条例について                   | 健康=SDGs課  |  |   |
| 安城市の行政改革大綱について               | 経営情報課   |  |   |
| 安城市の家計簿                      | 財政課   |  |   |
| 安城市議会のはなし                    | 議会事務局   |  |   |
| 環 境                          | ごみの話  | ごみゼロ推進課<br>76-3053                     |   |
| ダンボールコンポスト出前講習会              | ごみゼロ推進課<br>76-3053  |  |   |
| あんくるバスの乗り方教室                 | 都市計画課   |  |   |
| 地 域 社 会                      | 男女共同参画(多様な生き方)について  |  |   |
| はじめよう市民活動                    |   |  |   |
| 市民協働のまちづくり                   | 市民協働課   |  |   |
| 多文化共生について                    | 市民協働課   |  |   |
| 外国人市民に伝わりやすい「やさしい日本語」講座【入門編】 | 市民協働課   |  |   |
| 防 災 ・ 交 通 安 全 ・ 防 犯          | 自分でできる防災対策  | 危機管理課                                  |   |
| 水害ハザードマップについて                | 危機管理課<br>土木課  |  |   |
| 水環境にやさしく、防災・減災に役立つ雨水対策について   | 土木課   |  |   |
| 住宅の耐震化対策及びブロック塀の安全点検等について    | 建築課   |  |   |
| 交通安全教室                       | 市民安全課   |  |   |
| 防犯教室                         | 市民安全課   |  |   |
| 健 康                          | 栄養バランスアップで健康食生活!<br>+10(プラステン)<br>~動けば変わる!あなたのカラダ~<br>知って備える「がん」のはなし<br>禁煙のすすめ<br>健康な歯でおもてなし<br>データで知ろう!あなたのカラダ<br>こころの疲れに気づいたら<br>高齢期からの新食習慣<br>お口の中の「ささいな衰え」<br>~オーラルフレイル~<br>フレイル予防で健康長寿<br>今日からできる認知症予防<br>病気を知ろう!~高血圧と糖尿病~ | 健康推進課<br>(保健センター)<br>76-1133<br>※概ね45分 | 健康推進課<br>(保健センター)<br>76-1133<br>※概ね30分  |
| 福 祉                          | 避難行動要支援者支援制度と「安心キット」について  | 社会福祉課                                  |   |
| 障害福祉サービスについて                 | 障害福祉課   |  |   |
| 笑顔で安心介護保険                    |   |  |   |
| 認知症サポーター養成講座                 |   |  |   |
| これからの高齢社会を考える~認知症編~          | 高齢福祉課   |  |   |
| これからの高齢社会を考える~在宅医療編~         | 高齢福祉課   |  |   |
| 介護予防のための総合事業の利用について          | 高齢福祉課   |  |   |
|                              |   | 生活                                     | 福祉医療費助成について<br>後期高齢者医療について<br>国民年金について<br>国民健康保険について<br>消費者トラブルを未然に防ごう!<br>市民税・県民税について<br>安城市の水道について  |
|                              |   | 教育・文化・スポーツ                             | 学校教育課<br>(教育センター)<br>75-1010<br>生涯学習課<br>76-1515<br>アンフォーレ課<br>76-6111<br>文化振興課<br>(歴史博物館)<br>77-6655<br>スポーツ課<br>(東祥アリーナ安城<br>(市体育館))<br>75-3535 |

# 市民出前講座

申し込み  
問い合わせ

①~⑤ → 生涯学習課 ..... 電話76-1515  
⑥~⑦ → 健康推進課(保健センター) ... 電話76-1133  
⑧ → 社会福祉協議会 ..... 電話77-2945

市民団体の皆さんが講師となり開催する講座です。利用方法は「まちかど講座」とほぼ同じですが、こちらは5人以上のグループから申し込みできます。日時によっては、団体の都合により開催できない場合もありますのでご了承ください。申し込みをする方は、「まちかど講座申込書」の様式で申し込みをしてください。

| 番号 | 講座名                  | 内容  | 実施団体                            |
|----|----------------------|---|---------------------------------|
| ①  | 身近な防災を考えよう           | 災害時の応急手当と搬送法、非常食作り、防災グッズ作りなど要望に応じた内容で家庭や職場、学校での減災体験学習会を実施します。   | 安城防災ネット                         |
| ②  | 今日からできる防災            | 地震や大雨などの災害に備え、地震体験装置「こなます号」による揺れ体験、家具や本棚の転倒防止、災害時の行動を考えるワークショップなど、今日からできる防災をはじめませんか?  | 特定非営利活動法人<br>コミュニティサポーター<br>ほっぷ |
| ③  | 昭和の語り部               | 子供の見た戦争、この地方を襲った災害、安城のむかし話を昭和の語り部たちが語ります。   | 昭和の語り部・あじょう                     |
| ④  | 安城史跡めぐり              | 市内各地の史跡を歩きながらガイドが説明します。歩くコースはご要望に応じます。  | 安城ふるさとガイドの会                     |
| ⑤  | くらしの講座               | ゲームをしながらごみ分別、リサイクル、地球温暖化を学びます。また、畑作業から、収穫の喜びを体で感じ、本物の味を覚え、生産者の方に感謝の気持ちをもちつとともに、料理もします。※講座内容により、一人500円以内の教材費が必要です。           | 特定非営利活動法人<br>人の環ネットあじょう         |
| ⑥  | シニアのいきいき栄養教室         | ①野菜クイズ、②調理実習または試食(①と②の組み合わせも可)を行い、野菜の魅力やおすすめ料理を紹介します。元気に暮らすための食事について学びましょう。※調理実習を行う場合、一人300円程度の材料費が必要です。                    | 安城市食育健康づくりの会<br>(食育メイト)         |
| ⑦  | 朝食のすすめ               | 幼児や児童の保護者を対象に、①野菜クイズ、②調理実習または試食(①と②の組み合わせも可)を行い、野菜の魅力やおすすめ料理を紹介します。バランスのよい食事や朝食の大切さについて学びましょう。※調理実習を行う場合、一人300円程度の材料費が必要です。 |                                 |
| ⑧  | 避難行動時要支援者サポートブック出前講座 | 災害時における高齢者・障がい者のサポート方法を、座学と体験で学びます。   | 安城市ボランティア<br>連絡協議会              |

# 親子・子育て関連講座



|  |   |  |
|--|---|--|
| ひろばと暮らしをつなぐ<br>東部・昭林ほのぼのクラブ  | 日 時 4/20、5/25、6/1、15(火)<br>10:00~11:30<br>会 場 東部公民館 | 対 象 未就園児親子<br>定 員 8組<br>参加費 3,000円(初回一括集金・材料費込み)<br>託 児 1人300円/回   |
| 東部ほのぼのクラブでは、ヨガ・あづま袋・花遊び・アロマキャンドルを気楽な雰囲気の中、製作、体験を楽しめます。<br>昭林ほのぼのクラブはヨガ・花遊び・ペーパークラフトを行います。<br>それぞれ連続講座です。 | 日 時 5/11、18、6/8(火)<br>10:00~11:30<br>会 場 昭林公民館      | 対 象 未就園児親子<br>定 員 8組<br>参加費 2,200円(初回一括集金・材料費込み)<br>託 児 1人300円/回   |
| ほのぼのする会 ~0才児親子集まれ~   | 日 時 5/21、7/16(金)<br>10:00~11:30<br>会 場 昭林公民館        | 対 象 0才児親子<br>定 員 5組<br>参加費 500円(初回一括集金)                            |
| 赤ちゃんママのしあわせ ベビーマッサージ   | 日 時 5/28、6/11、25、7/9(金)<br>10:00~12:00<br>会 場 昭林公民館 | 対 象 ハイハイ前の赤ちゃんとも母親<br>定 員 8組<br>参加費 2,000円<br>(初回一括集金・オイル、テキスト代込み) |

「東部ほのぼのクラブ」は子育て親育ち広場事業(生涯学習課 76-1515)、「昭林ほのぼのクラブ」「ほのぼのする会」「ベビーマッサージ」は地域子育て支援事業(通称:つどいの広場事業)(あなば〜く 72-2317)です。

申し込み 4/1(木)9:00~  
QRコード対応端末、もしくはNPO法人ingのホームページ「講座申込」よりお申込みください。(電話申込不可)どちらの方法もできない場合、「講座名、氏名、お子さんの名前(ふりがな)、月齢、性別、連絡先」をメールでNPO法人ingへ。  
Eメール npo\_ing@yahoo.co.jp \*受信できるように設定をお願いします。  
問い合わせ NPO法人ingほのぼのふぁみりー 080-6920-8381(稲垣)



携帯用QRコード  
NPO 法人 ing 検索

SPRING  
COURSE &  
EVENT GUIDE

# 春の講座・イベントガイド

さまざまな講座・イベントがいっぱい。  
あなたに合った楽しみや学習を見つけてみませんか。

日/日時 会/会場 対/対象 定/定員 参/参加費 持/持ちもの 申/申し込み 問/問い合わせ

※ 対/どなたでも 定/なし 参/無料 持/なし 申/不要の場合は記載を省略しています。  
※ 定員のある講座・イベントについては、全て先着順です。  
※ 申し込み・問い合わせは休館日にはできません。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設に入館の際は必ずマスクを着用してください。

## 公民館・その他

### 3月の講座・イベント

#### 水曜グループ展

絵画を展示します。  
日 3/31(水)~4/4(日)  
9:00~17:00  
初日は13:00から、最終日は16:00まで  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係  
77-6853

#### Message of 木村正代展

水彩、油彩、スケッチなどの洋画を展示します。  
日 3/31(水)~4/4(日)  
9:00~17:00  
初日は13:00から、最終日は16:00まで  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係  
77-6853

### 4月の講座・イベント

#### 平松弘子染色展

染色作品を展示します。  
日 4/21(水)~25(日)  
9:00~17:00  
初日は13:00から、最終日は16:00まで  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係  
77-6853

### 6月の講座・イベント

#### 市民ギャラリー企画展 「人物像の深遠」

市内在住の洋画家・乃村豊和と杉浦尚史の作品を展示します。  
日 6/26(土)~7/10(土)  
9:00~17:00  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係  
77-6853

### 7月の講座・イベント

#### 新城辰巳会5人展

日本画、書、写真、猫絵を40点展示します。  
日 7/9(金)~11(日)  
9:00~17:00  
最終日は16:00まで  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係  
77-6853



## 福祉センター

### 4月の講座・イベント

#### シニア介護予防講座

#### 遊書

毛筆で季節に合った言葉を楽しく書きます。  
日 4/9(金)  
13:30~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

#### 万福体そう

ストレッチ、筋トレ、脳トレ、口腔体操を行います。  
日 4/14、28(水)  
13:15~14:45  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
持 運動できる服装、飲料  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

#### 貼り絵カレンダー

季節のカレンダーを貼り絵で作ります。  
日 4/22(木)  
13:00~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

### 5月の講座・イベント

#### メンズ健康ヨガ講座

男性のみの参加となります。健康づくりを目指します。  
日 5/8、22、6/12、26、7/10、31、8/7、28(土)  
9:30~11:00  
会 安祥福祉センター  
対 市内在住の60歳以上の男性  
定 16名  
持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、運動できる服装、靴  
申 4/10(土)9:00~窓口受付  
4/10(土)14:00~電話受付  
問 安祥福祉センター 73-5757

## 太極拳講座

ゆっくりとした動きと腹式呼吸による太極拳。心身ともに癒されます。  
日 5/12、6/9、7/14、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9(水)  
13:30~15:00  
会 安祥福祉センター  
対 市内在住の60歳以上  
定 20名  
持 飲み物、タオル、運動できる服装、靴  
申 4/14(水)9:00~窓口受付  
4/14(水)13:00~電話受付  
問 安祥福祉センター 73-5757

#### シニア介護予防講座

## 花と器のマリアージュ

簡単な花器を作り、季節の花を組み合わせて楽しみます。  
日 5/12(水)  
10:00~11:00  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
参 200円  
持 持ち帰り用袋(小さめの手提げ袋)  
申 4/13(火)9:00~窓口にて先着順に受付  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

## 万福体そう

ストレッチ、筋トレ、脳トレ、口腔体操を行います。  
日 5/12、26(水)  
13:15~14:45  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
持 運動できる服装、飲料  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

## 貼り絵カレンダー

季節のカレンダーを貼り絵で作ります。  
日 5/21(金)  
13:00~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

## 6月の講座・イベント

### 和裁講座

単衣の着物をリメイクします。  
日 6/17、7/15、8/19、9/16(木)  
13:30~15:30  
会 安祥福祉センター  
対 市内在住の60歳以上  
定 10名  
参 実費(500円程度)  
持 裁縫道具、筆記用具、50cm物差し(持っている方)、いらなくなった着物  
申 5/20(木)9:00~窓口受付  
5/20(木)13:00~電話受付  
問 安祥福祉センター 73-5757

#### シニア介護予防講座

## 万福体そう

ストレッチ、筋トレ、脳トレ、口腔体操を行います。  
日 6/9、23(水)  
13:15~14:45  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
持 運動できる服装、飲料  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

## 遊書

毛筆で季節に合った言葉を楽しく書きます。  
日 6/11(金)  
13:30~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

## 貼り絵カレンダー

季節のカレンダーを貼り絵で作ります。  
日 6/24(木)  
13:00~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上  
定 15名  
問 総合福祉センター介護予防係  
77-7896

