

令和4年度 老人福祉センター一教室 (滝呂・南姫・太平) 受講生募集

対象	市内在住の60歳以上の方を優先します。
実施期間	令和4年4月～令和5年3月
申込方法	各センターの電話、FAXまたは直接窓口の申込用紙でお申込ください。
申込期間	令和4年2月3日(木)～2月18日(金)



【お問い合わせ・お申し込み】※教室開催地のセンターへお申し込み下さい。

滝呂老人福祉センター(サンホーム滝呂内)	多治見市滝呂町 10-87-4	電話 24-5560(代) FAX 23-8641
南姫老人福祉センター(ふれあいセンター姫内)	多治見市大針町 80-2	電話 20-2020(代) FAX 29-1007
太平老人福祉センター(総合福祉センター内)	多治見市太平町 2-39-1	電話・FAX 25-1133(直通)

【注意事項】

新しい方を優先し、希望者多数の場合は、継続希望者の中で抽選とします。

受講料は教室ごとの開催要綱に基づき集金します。(3ヶ月に一度集金、6ヶ月に一度集金など)

受講料のほかに教材費、材料費等が必要な教室があります。なお、受講後の受講料などの返金は致しかねます。

※受講を迷っている方は、1～3月に、見学または1回のみ体験を無料で試すことができます。(新規教室は不可)各センターへご相談下さい。

※一般介護予防教室(転倒予防教室・体力向上(パワリハ)教室)は、各老人福祉センター、または、担当の地域包括支援センターへお尋ね下さい。

【滝呂老人福祉センター】

教室名	内容	講師	開催日・開催時間	定員	受講料(年間)
80代・90代のための すこやか体操教室	脳トレ運動・転倒予防・有酸素運動など無理のない運動です。	板倉倫子先生	第1・3月曜日 午前10時30分～11時30分	20人	9,600円(24回)
男塾 運動教室	いすに座ってのストレッチや筋トレ、床運動など	運動講師	第2・4月曜日 午前10時40分～11時40分	20人	9,600円(24回)
ハッピーピラティス教室	体幹や内側の筋肉を鍛えます。高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組みます。	岡崎悦子先生	第2・4月曜日 午前9時30分～10時30分	12人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
太極拳教室 【3分の1の方が男性です】	太極拳の型を習得し健康な体作りを行います。	服部恵美子先生	第1・3月曜日 午後1時30分～3時	23人	9,600円(24回)
フレイル予防運動教室 ※①～④の中から1教室または2教室を選択	家でもできる運動や、リズム体操などで体調を整え、虚弱にならない体づくりを行います。	太田志名子先生	※①～④の中から1～2教室選択 午後1時30分～2時30分 ①第2月曜日 ②第4月曜日 ③第2木曜日 ④第4木曜日	各23人	1教室選択→ 4,800円(12回) 2教室選択→ 9,600円(24回)
ゆったり朝ヨガ教室【新規】	ストレッチを兼ねたゆったりヨガや足裏ほぐしで体を緩め、温めましょう。	板倉倫子先生	第2・4火曜日 午前10時40分～11時40分	12人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
マクラメ教室	ロープのようなマクラメ紐を結びバッグや小物など編みます。	後藤和代先生	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	15人	9,600円(24回) ※材料費別途
ペン習字教室	ディスクペン・筆ペン・ボールペン他を使い、先生のお手本と指導のもと行います。	高木恵子先生	第2・4水曜日 午後1時～午後3時	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
書道教室	漢字・かな・実用習字等を小筆～太筆を使って先生のお手本と指導のもと行います。	高木恵子先生	第1・3水曜日 午後1時～午後3時	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
はなまる編み物教室	個人のレベルに合わせて帽子やセーターなどを編みます。	古田和代先生	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分	15人	4,800円(12回) ※材料費別途
園芸教室【3ヶ月/1回】	植木鉢への、季節の花の寄せ植えです。	江口美恵子先生	6・9・12・3月の第1火曜日 午前10時～午後11時	15人	1,600円(4回) ※材料費別途 1,000円前後(1回)
きらめきクラブ ※日時変動有・月3回	折り紙や工作を中心とした <u>申込不要</u> の教室です。	老人センター職員	第2・4火曜 13:30～14:30 第4金曜 10:30～11:30	15人	1回 100円～300円

【南姫老人福祉センター】

教室名	内容	講師	開催日開催時間	定員	受講料(年間)
習字教室	書道の実技指導(漢字やかな等、先生のお手本と指導があります。)	安藤夏津子先生	第2木曜日・第4水曜日 午前10時～正午	15人	12,000円(24回)
絵手紙教室	絵手紙の実技指導(毎月先生が決めた題材を持ち寄り描きます。)	山本孝子先生	第4木曜日 午前10時～正午	13人	6,000円(12回) ※材料費別途
頭の体操教室	脳活性(20分は脳トレプリント、40分は折り紙や小物作りです。)	老人センター職員	第1～4金曜日 午前10時～11時	40人 (各週10人)	2,400円(12回)
ヨガ教室	体力増進(ソフトヨガなので無理なく行えます。)	中村福美先生	第2火曜日 午後1時～2時30分	15人	6,000円(12回) ※ヨガマット持込可
健康体操教室	健康増進(踊りの教室で、歌謡曲・演歌・童謡の曲に合わせて踊ります。)	柴田清美先生	第2・4水曜日 午前10時30分～正午	20人	9,600円(24回)
わくわく健康教室 (80歳以上対象)	体力増進(椅子に座っての体操、ストレッチ・筋トレ・口腔体操等です。)	水野昌代先生	第2・4火曜日 午前9時30分～10時15分	15人	9,600円(24回)
らくらく体操教室	体力増進(サーキットトレーニングと言ってテンポよくストレッチ・筋トレなどを行います。)	水野昌代先生	第2・4火曜日 午前10時30分～11時15分 午前11時30分～12時15分	25人	9,600円(24回)
男の運動教室	体力増進(マットレス・バランスボール・バランスディスク・ボールを使用して体操をします。)	運動講師	第1・3月曜日 午前9時30分～10時30分	15人	9,600円(24回)
みーんなで体操教室	体力増進(椅子に座っての体操、脳トレ・ストレッチ・筋トレなどを行います。)	東岡美幸先生	第2金曜日 午後1時30分～2時30分	30人	4,800円(12回)
らくらく筋力アップ体操	健康増進(椅子に座りスライドを見ながら体操を行います。)	保健センター 推進員	第4火曜日 午後1時30分～2時30分 午後2時30分～3時30分	25人	なし

【太平老人福祉センター】

教室名	内容	講師	開催日開催時間	定員	受講料(年間)
パソコン教室	ワード、エクセルの基礎を学びます。	兼松夕起雄先生	毎週月曜日 午前10時～正午	10人	25,850円(47回) ※教材費別途
絵手紙教室	季節の花や野菜を題材に心のこもった作品を描きます。	佐藤操先生	第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分	15人	9,600円(24回) ※材料費別途
ペン習字教室	ボールペンを使って美しい文字を習得します。	安藤夏津子先生	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
習字教室	毛筆により正しく整った字を学びます。	安藤夏津子先生	第1・3木曜日 午後1時30分～3時30分	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
フラダンス教室	運動不足やストレス解消にもおすすめです。	柴田恵子先生	第2・4月曜日 午後1時30分～3時	25人	12,000円(24回) ※教材費別途
バランスボールで 目指せマリソムロー教室	※女性のみ 体幹を鍛えたりストレッチにも効果があります。	近藤加奈先生	第1・3水曜日 午前9時30分～11時	20人	9,600円(24回) ※ボール持込
俺がやる俺のための バランスボール教室	※男性のみ 体幹を鍛えたりストレッチにも効果があります。	近藤加奈先生	第1・3水曜日 午後1時30分～3時	20人	9,600円(24回) ※ボール持込
男のヨガ教室	ユッタリした動きでストレッチや柔軟な身体作りと運動不足を解消します。	中村福美先生	第2・4水曜日 午後1時30分～3時	25人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
ピンピン100歳を 目指す体操教室	ストレッチや筋トレ、有酸素運動を取り入れた楽しい教室です。	太田志名子先生	第1・3金曜日 午後1時30分～3時	25人	9,600円(24回)