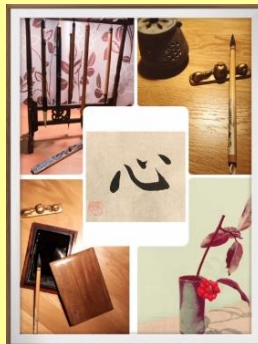


フレミラ 令和2年度「はつらつ教室」受講生募集



「フレミラ はつらつ教室」は宝塚市にお住いの60歳以上の方のための初心者向けの教室です。講師陣に一芸に秀でたアクティブシニアを迎え、シニアの社会貢献の機会として、ボランティアで教えていただく教室です。さあ、新しいことにチャレンジをして、はつらつとした気持ちで楽しみましょう！

② 心が和む大人の書道 第4月曜 9:30~11:30



書は字の美しさと共に心の美しさや落ち着きを養います。基礎基本から学び、肩の力を抜き、墨の香りに包まれながら自分の書とであってみませんか？
“書はひとり”

④ スポーツウェルネス吹矢 第3月曜 13:30~15:30

スポーツ吹矢は、5m~10m離れた円形的のめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。年齢・性別



を問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法です。

⑥ バルーンアート 第2水曜 10:00~11:30

「風船で世界を笑顔に」を合言葉に、周りの人を笑顔にすることをはじめてみませんか？基礎から学び、右写真のような作品が作れるようになります。



① コミュニケーション麻雀 第1月曜 9:30~11:30



コミュニケーション麻雀は、普通の麻雀とルールは同じですが、使用するパイの大きさがタワシ大であること、2人1組で相談しながら行うといった点が大きな違いです。初めて麻雀を覚えたい方、麻雀を久しぶりにやってみたい方にお勧めです。

③ 英会話入門 第4月曜 10:00~11:30



学生時代は問題を解くための英語を勉強していた方、何十年も英語に触れていない方が多くいらっしゃると思います。オリンピック、大阪万博には世界中の人達が訪れます。「Where are you from?」(どちらの出身ですか)など少しでも話してみませんか？スピードではなくネイティブスピーカーの英語が聞き取れるように英語脳を鍛えましょう。英会話初心者の方でも心配はいりません。

⑤ 簡単、竹の小物づくり 第2・4火曜 13:00~15:00



毎回テーマを決めて、12個位の作品を作ります。印鑑入れ、靴べら、インテリアライトなど、割とやさしい作品ですので、初心者の方でも楽しめます。

⑦ はじめてのオカリナ 第2・4水曜 15:15~16:45

オカリナの音色は聞く人の心に響きます。音楽は、演奏したり、歌ったりすると楽しみが増えます。さらに健康につながれば一石二鳥！さあ、オカリナと一緒に楽しみましょう。



⑧ 脳と体の活性化 プレイン体操 第2木曜 13:15~14:30

プレイン体操は、腸をほくしたり、普段やらない動きをして、体の隅々まで感覚を目覚めさせます。脳が活性化し、認知症予防にもなり、免疫力が高まります。120歳まで明るく元気で生活できるように、楽しく体操しましょう。



⑩ 音楽に合わせて動く リズム体操 第2・4金曜 9:45~10:45



音楽に合わせて体を動かしましょう。ステップを踏んだり、ストレッチをしたり、新陳代謝を高め、脳も働かせたり。心も軽やかに楽しみましょう。

⑫ 男の体操（※男性のみ） 第1・3金曜 10:00~11:30



男性ばかりの初心者教室です。膝痛、腰痛そして肩こりに苦しんでいらっしゃいませんか？軽やかに歩けたあの頃の自分に戻るため、生活習慣をリセットしましょう。丹田呼吸法とともに、無理なく全身を動かし、健康寿命をのばしましょう！
(応募は男性に限らせて頂きます。) ※半年コース

⑨ 誰でもできる おりがみ・クラフト 第1金曜 9:30~11:30

昔ながらの折り紙・現代風な折り紙、竹やドングリそして紙皿など身近なものを利用したクラフトの講座です。どなたでもできるように、ゆっくりと楽しく、丁寧に説明していくよう心がけています。



⑪ 不動産のことを知ろう(入門編) 第1金曜 13:30~15:00

不動産のことは誰にでもふりかかる問題です。自分の思いに近いかたちで契約や相続ができるよう、不動産についての基礎知識を学びます。敷地と道路の関係、権利証の見方、売買契約書についてなど、毎回テーマ別に事例を参考にしながら学びを得ましょう。



⑬ 不動産のことを知ろう(中級編) 第1金曜 10:00~11:30

空き家、相続という将来の課題に対し、不動産に関する知識を掘り下げて考え、適切な対応ができるように気づき力を高めましょう。毎回テーマを変え、土地、建物、価格、登記、法改正などについて、事例を交えながらわかりやすく解説していきます。 ※半年コース



①~⑪は1年コース、⑫~⑬は半年コース。詳しくは裏面募集要項をご覧ください。全コース、受講料は無料です。別途、教材費、資料代、保険料が必要です。

【申込み・お問い合わせ先】

〒665-0867 宝塚市売布東の町 12-8
TEL 0797-85-3861
宝塚市立老人福祉センター[平日9時~17時]

老人福祉センターでは、教室を開いてくださるボランティア講師を募集しています。お気軽にご相談、お問い合わせください。