



# フレミラ 平成30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。

内容は、すべて初心者向けです。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！



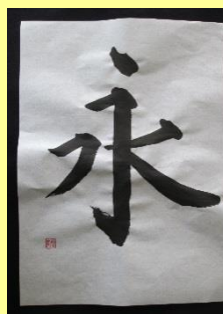
## 1年コース

### ① コミュニケーション麻雀 第1月曜 9:30~11:30



手のひらサイズの大きなパイと長机を4つ並べた大きな台を使って、2人一組でわいわいコミュニケーションを取りながら麻雀のルールを楽しく学びます。  
全く初めての方向けの内容です。

### ② 書道 第2・4月曜 9:30~11:30



明るく、元気に、楽しくお稽古しましょう！  
かな、楷書などの基礎を学びます。はじめての方や久しぶりの方も丁寧に指導します。「継続は力なり」です。

### ③ スポーツ吹矢 第3月曜 13:30~15:30

スポーツ吹矢は、5m~10m離れた円形的的を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。



### ④ 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。



### ⑤ 歌の教室(童謡・唱歌) 第2木曜 9:30~11:30

誰もが知っている慣れ親しんだ歌をみんなで楽しく歌います。  
歌うのが久しぶりの方も、普段から歌っている方も、発声からはじめて、歌声を合わせる楽しさをみんなで味わいましょう。



平成31年度「フレミラ はつらつ教室」の講師を募集しております。お気軽にお問い合わせください。



**⑥ ハルーンアート**  
第2木曜 13:15~14:45

「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。



**⑦ 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、ゆっくり丁寧に説明します。



**⑧ 英会話入門**  
第1・3金曜 10:00~11:30

中学英語レベルで、旅行英会話を中心に学びます。  
東京五輪・パラリンピックまであと2年。リスニング力と会話力を身につけてお・も・て・な・し ができるようがんばりましょう。



**⑨ 男の体操（※男性のみ）**  
第3金曜 10:00~11:30



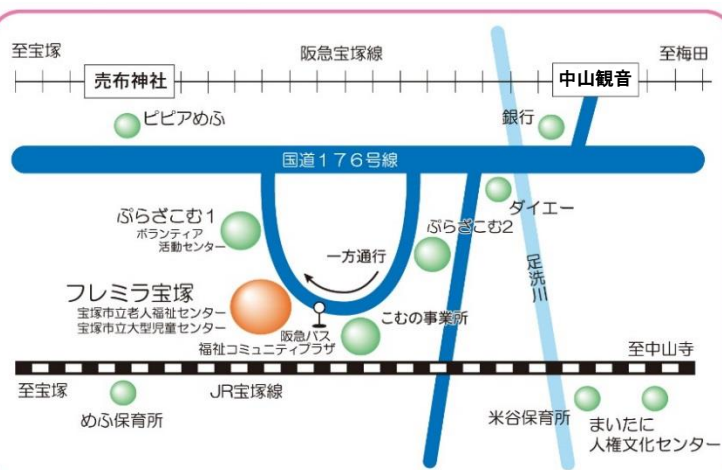
古くて新しい東洋医学の知識がギュッとつまった「健康づくり」の体操です。丹田呼吸法と体の動かし方で病気や老化に負けない体づくりをしましょう。  
(応募は男性に限らせて頂きます。)



**半年コース**

**⑩ 不動産のことを知ろう(入門編)**  
第3水曜 10:00~11:30

不動産のことは誰にでも関わってくる問題です。自分の思いに近い方たちで契約や相続ができるよう、不動産について、正しい知識を学びます。相隣関係、権利証の見方、土地の評価、売買契約書についてなど毎回テーマ別に、事例を交えてわかりやすくお話しします。



阪急宝塚線 売布神社駅より東へ徒歩5分 中山観音駅より西へ徒歩5分

**【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]