

令和5年度生きがい講座年間予定（公郷老人憩いの家）

No	講座名	講師名	定員	開催日			曜日	時間	回数	部屋	教材費 各自持ち物	講座内容
				年	月	日						
1	スマホを体験してみよう	ドコモショップ	10	5	5	10	水	13:30 ~15:00	1回	広間		これからスマホを使ってみたいあなたへ（初級編） ⇒ 電話、カメラ、メール、インターネット等
2	スマホ相談会	ドコモショップ	10	5	5	17・24（どちらか指定）	水	13:30 ~15:00	2回	広間		ご自身のスマホを使い専門スタッフがマンツーマンでお答えします。注意）1日2回開催（13:30~14:10、14:20~15:00）時間指定は不可
3	水耕栽培で野菜作り	宮田クニ子	12	5	5	12・26	金	10:00 ~12:00	4回	作業室	¥1,500程度	土を使わず自宅で簡単に、野菜やお花を水耕栽培で育ててみませんか？
			6	2	16							
4	フランス刺繍	鳴川和世	12	5	5	9・23	火	13:00 ~15:00	4回	作業室	¥2,000	独特の立体感・色彩感を生み出すフランス刺繍 一針一針描くように、刺しゅう糸で色をぬるうちに素敵な作品を作ってみませんか？
			6	6	20							
5	パッチワーク	藤田貴世美	12	5	6	7・14・21・28	水	13:30 ~15:30	6回	作業室	¥3,000	「暮らしを彩るパッチワーク」をテーマに！ほんの少し手を加えて、眠っている布たちを目の触れる場所に置いてみませんか
			7	5	12							
6	輪踊り	小澤アヤ子	12	5	6	3・10・17・24	土	13:00 ~15:00	6回	作業室		体を動かして軽い運動をしたいあなたへ
			7	1	8							
7	ハワイアン体操	大久保ゆかり	12	5	7	4・11・25	火	10:30 ~12:00	4回	作業室		ハワイアンの音楽を聴きながらフラダンスの動きを取り入れたリラクゼーション体操です。
			8	1								
8	背骨コンディショニング	須藤孝	12	5	9	1・8・15・29	金	13:30 ~15:30	4回	作業室		背骨の歪みを整える事により、肩こり、腰痛、関節痛、手足のしびれ、片頭痛などの症状の改善緩和を目指します。
9	折り紙で脳トレ	増井裕美子	10	5	9	5・12・26	火	10:00 ~12:00	3回	広間	¥1000 筆記用具、消しゴム、ハサミ、ものさし、手拭き	子どもの頃、一度はあそんだことのある折紙。脳トレに最適な折紙を始めてみませんか！簡単な折紙から始める初級編です。
10	健康体操(自強術)	鈴木すが子	12	5	10	5・12・19・26	木	13:30 ~15:00	4回	作業室		日本で創案された最初の健康体操31の主なる動作がある全身運動の体操です。
11	おしゃれネイル教室	児玉鈴佳	10	5	10	18	水	10:30 ~12:00	1回	広間		最近、爪の縦線・厚み等が気になるあなたへ
12	太極拳	石渡功	12	5	10	4・11・18・25	水	9:30 ~11:30	4回	作業室		誰でも無理なく楽しみながら健康になる体操肩こり・腰痛・ストレス解消に！
13	陶芸①	山崎善明	12	5	11	28	火	10:00 ~12:00	4回	作業室	¥1,000	手軽に楽しめる陶芸にチャレンジしてみませんか？
			12	5	12・19							
14	究極のエクササイズ	金原嘉子	12	5	11	10・17・24	金	14:00 ~15:00	3回	作業室		実は、あのラジオ体操は、究極のエクササイズだったので
15-1	カルトナージュ①	亀田千鶴	10	5	12	7・14	木	10:00 ~12:00	2回	広間	¥900程度	フランスの伝統工芸⇒厚紙で組み立てた箱に紙・布・皮などを張り付けて美しく飾った物です
15-2	カルトナージュ②	亀田千鶴	10	6	2	1・8	木	10:00 ~12:00	2回			
16	はじめてのヨガ	青木美代子	12	5	11	30	木	10:00 ~12:00	4回	作業室		「体にいいなー」と笑顔でヨガ体操。体も心もリフレッシュあなたもいかがですか？
			12	7	14・21							

8・9・16 は令和5年からの新講座。

水耕栽培で野菜作り・・・講師より野菜の成長過程がみられる時期が5月6月のため9月10月に変更。

パッチワーク・・・他の講座と曜日が重なり(火)～(水)に変更。

- ・開催時期の変更、中止等の可能性もあります。
- ・開催月2か月前に、市ホームページ、公郷憩いの家ニュース（右のQRコードで検索）に掲載されます。
- ・詳しくは、公郷憩いの家へお問い合わせください。 ☎854-0206
- ・開催月2か月前から受付をします。

・当初の予定から、陶芸講座の日程が変更になりました。

