

令和7年度 憩いの家 講座予定

No	講座名	開催日程				教材費	講座内容
		開催月	日	曜日	時間		
1	てよみで歌って認知症予防	4月	9・23	水	10:00 ~11:30		認知などの老いと対決する方法として、童謡唱歌を歌い、指遊びの「てよみ」で楽しみませんか？
2	背骨コンディショニング	4月	4・11・18・25	金	13:30 ~15:30		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。
3	スポーツアウトドア	5月	2・16・23・30	金	10:00 ~11:00		バランスボールを使って、正しい姿勢を保つためのストレッチを行います。姿勢が気になる方は是非お試しください。
4	パッチワーク	6月	3・10・17・24	火	13:30 ~15:30	¥2,000	「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？
5	はじめてのヨガ	6月	5・12・19・26	木	10:00 ~12:00		「体にいいなー」と笑顔でヨガ体験。体も心もリフレッシュあなたもいかがですか？
6	輪踊り	7月	5・12・19・26	土	13:00 ~15:00		体を動かして軽い運動をしたいあなたへ！！楽しい講座です。
7	親子でバルーン体験	7月	27	日	13:00 ~15:00	¥1,000	風船ならではの、ちょうちょ、にこちゃん、けん作りを親子で楽しみましょう！
8	親子で折紙	8月	17	日	10:00 ~12:00	2人¥1,000 3人¥1,500	夏の折紙を親子で折りましょう。
9	私も家族も安心終活準備	9月 10月	2・9・30 7	火	10:00 ~12:00		終活とは？知らなかったことを学ぶことで不安もなくなります。 具体的にわかりやすい講座です。
10	ハワイアン体操	10月 11月	7・21・28 11				
11	コーラス	9月	6・13・20・27	土	11:00 ~12:00		キーボードを使用し、懐かしいうた ポップスを楽しみましょう！
12	フラワーアレンジメント	10月	1・8	水	10:00 ~11:30	¥4,000	お花を見たり、触ったり、香りを体験しましょう。 1回目：プチ花束作り 2回目：テーマを決めてアレンジメント
13	ハーブの効能	11月	2・9・16・30	日	13:00 ~15:00	¥2,000	ハーブを楽しみましょう。 1回目：ティンクチャー（ハーブで免疫力を高める） 2回目：ハーブ染め 3回目：バスソルト作り 4回目：まとめ
14	手作りクリスマスリース	12月	13	土	10:00 ~12:00	¥1,000	今年のクリスマスは手作りリースを飾ってみませんか？
15	手作りミニ門松	12月	20	土	10:00 ~12:00	¥1,000	今年のお正月はミニ門松を飾ってみませんか？
16	初級英会話	1月	9・16・23・30	金	13:00 ~14:30		先生とコミュニケーションをとりながら楽しく英語を学びます。
17	カルトナージュ	2月	5・12	木	10:00 ~12:00	¥950	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。

令和7年の新講座 ③ ⑦ ⑧ ⑪ ⑫ ⑬

注意：講座の申し込みは、開催月の2か月前から受付します

- ・開催日程の変更、中止等の可能性もあります。
- ・開催2か月前に、憩いの家ニュース、憩いの家ホームページ（右のQRコードで検索）にポスターが掲載されます。
- ・詳しくは、憩いの家へお問い合わせください。〒238-022 公郷町6-1 ☎854-0206

