

## 令和4年度生きがい講座上期予定（公郷老人憩いの家）

No	講座名	開催日					講座内容
		年	月	日	曜日	時間	
1	健康体操(自彊術)	4	5	12・19・26	木	13:30 ~15:00	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。
			6	2			
2	スマホ講座	4	5	11・18・25	水	13:30 ~15:00	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
3	パッチワーク	4	6	7・14・21・28	火	13:30 ~15:30	「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			
4	輪踊り	4	6	4・11・18・25	土	13:30 ~15:00	体を動かして軽い運動をしたいあなたへ
			7	2・9			
5	ハワイアン体操	4	7	5・12・26	火	10:30 ~12:00	生花で髪飾りを作り、ハワイアン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。
6-1	カルトナージュ①	4	7	14・21	木	10:00 ~12:00	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
6-2	カルトナージュ②	4	12	1・8	木	10:00 ~12:00	
7	紙で作るヨーロッパ伝統工芸を学ぶ	4	12	6・13・20	火	10:00 ~12:00	細長いテープ状の紙を細い棒状のものでクルクル巻いて、さまざまなアート模様をつくり出すハンドメイドです
8	水耕栽培で野菜作り	4	9	2・16・30	金	10:00 ~12:00	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？
			10	14			
9	太極拳	4	10	5・12・19・26	水	9:30 ~11:30	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！
10	フランス刺繍	4	10	4・18	火	13:00 ~15:00	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？
			11	1・15			
11	おしゃれネイル教室	4	10	19	水	10:30 ~12:00	最近、爪の縦線・厚み等が気になるあなたへ
12	陶芸①	4	6	7・14・21・28	火	10:30 ~12:00	手軽に楽しめる陶芸にチャレンジしてみませんか？
13	陶芸②	4	11	8・15・22・29	火	10:30 ~12:00	手軽に楽しめる陶芸にチャレンジしてみませんか？
14	究極のエクササイズ	4	11	11・18・25	金	14:00 ~15:00	
15	はじめての絵手紙	5	2	7・14・21・28	火	10:00 ~12:00	誰もが手軽に取り組めるのが魅力の「絵手紙」絵や文字の上手下手に関わらず、素朴で温かな手紙を作ってみませんか？

- ・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、公郷老人憩いの家ニュース（右のQRコードで検索）に掲載されます。
- ・詳しくは、公郷老人憩いの家へお問い合わせください。 ☎853-1051
- ・開催月2か月前から受付をします。

