

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		
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	スマホ体験	4	5	11	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	スマホ相談	4	5	18・25(どちらか指定)	水	13:30 ～15:00	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
4	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			
5	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			
6	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。
7-1	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
7-2	カルトナージュ②	4	12	1・8	木	10:00 ～12:00	
8	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
9	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			
10	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！
11	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			
12	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
13	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？
14	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？
15	究極のエクササイズ	4	11	11・18・25	金	14:00 ～15:00	
16	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
- ・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。

