

講座名		曜日	時間	定員	費用	会場			
1	こころもからだも 健康詩吟！	水	10:00~12:00	50名	500円	会議室			
		4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日							
[持ち物] テキスト（初回お渡し）、筆記用具									
2 A	絵画A:絵画基礎	木	10:00~12:00	24名	100	会議室			
		4月16・30日、5月7・21日、6月18日、7月2日							
[持ち物] 水彩・ソフトパステル・油彩などからお好きな画材 ※初回はリムジンを持参ください									
2 B	絵画B:絵画応用	月	10:00~12:00	24名	なし	会議室			
		4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日							
[持ち物] 水彩・ソフトパステル・油彩などからお好きな画材 ※初回は風景写真を持参ください									
3	雑学！江戸東京 史跡めぐり その3	金	A:10:00~12:00 B:13:30~15:30	60名 60名	300円	会議室			
		4月17日、5月1日・15日・29日、6月19日、7月3日							
[持ち物] 筆記用具 ※第3弾。前回と違う内容です。初めての方歓迎！									
4	誤嚥予防と美容と健康	火	10:00~11:40	50名	200円程度	会議室			
		4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日							
[持ち物] 空のペットボトル、ストロー、鏡、ガーゼか不織布、カズー（*持っている方は教材費なし）									
5	ギター入門	山路 浩加先生	むせることが増えていませんか？それは、嚥下機能の低下兆候。『発声器官の筋トレ』と『発声練習』で改善できます。顔・舌・喉頭の筋肉を鍛え、腹式呼吸で自律神経を整え、呼吸も強くなり、滑舌は良くなり、顔も若返ります。楽しく健康年齢UPを目指しましょう。						
[持ち物] ギター（種類は問いません） ※初回数台貸出可能									
6 A	[持ち物] 動きやすい服装と室内用運動靴・飲み物(水分補給用)・タオル又は手ぬぐい(30×80cmくらい)	小泉 麻子先生	麻生区出身。病院、理学療法士教員、介護認定審査員、杉並区運動予防体操、出産後フリーで活動。予防体操歴30年以上、延べ1万人以上。その方々の状況をみてその方に合った運動をコーディネート、提案しています。西洋医学だけでなく東洋医学もまぜながら元気に楽しく笑いながら体操してみませんか？今回はじっくり120分。						
6 B	[持ち物] 動きやすい服装と室内用運動靴・飲み物(水分補給用)・タオル又は手ぬぐい(30×80cmくらい)	小泉 麻子先生	※上記Aと同じ内容です。日程のご都合に合わせて選択ください。						
7	シニアヨガ	尾形 弓子先生	イスなどを使い無理のない動きのヨガで日常生活に役立つ筋力を強化と、生活の質の向上を目指します。前半に30分ほど瞑想や呼吸法、体の機能についての講義を行います。シャバーサナで心身を調和して新たな生活を始めましょう。						
8	社交ダンス基礎	駒澤 一夫先生	社交ダンスは、年齢・体力に関係なくどなたにも楽しめるスポーツです。社交ダンスの楽しさをやさしく・丁寧にレッスンしていきます。初心者の方大歓迎です。社交ダンスに触れると姿勢や佇まいが変わってきます。						
9	ゲートボールを始めよう	麻生区ゲートボール協会	市内の老人福祉センター唯一のゲートボール場で、青空のもと健康的に体を動かしましょう。スティックの持ち方、ボールの打ち方から丁寧に指導します。コツ、テクニックも伝授いたします。知的戦略満載のチームプレイを楽しみましょう。						

講座名		曜日	時間	定員	費用	会場
6 A	[持ち物] 動きやすい服装と室内用運動靴・飲み物(水分補給用)・タオル又は手ぬぐい(30×80cmくらい)	小泉 麻子先生	4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日			
6 B	[持ち物] 動きやすい服装と室内用運動靴・飲み物(水分補給用)・タオル又は手ぬぐい(30×80cmくらい)	小泉 麻子先生	4月7・21日、5月19日、6月16・30日、7月7日			
7	[持ち物] ヨガマット、動きやすい服装、室内用運動靴(裸足でも可)、飲み物(水分補給用)、タオル	尾形 弓子先生	4月8日、5月13・20日、6月10・17日、7月1・15・29日			
8	[持ち物] 革靴、動きやすい服装、飲み物(水分補給用)	駒澤 一夫先生	4月9・30日、5月7・14・21日、6月11・18日、7月9日			
9	[持ち物] 動きやすい服装、タオル、帽子、筆記用具、飲み物(水分補給用) ※道具は貸出もあります	麻生区ゲートボール協会	4月3・24日、5月8・29日、6月12・26日			