

令和6年度 名楽福祉会館趣味講座 一覧

講 座	定 員	実施日・時間	講 師
詩 吟	25	毎月第4月曜日 13:00~14:30	吟道彩峰流 日置 彩峰 先生
たのしい絵画	25	毎月第3木曜日 10:00~11:30	福永 照久 先生
書 道	30	毎月第1・3火曜日 13:30~14:50	小塚 弘子 先生
コーラス	30	毎月第2・4火曜日 10:30~12:00	神谷 佳代子 先生
フラダンス	25	毎月第2・4木曜日 10:30~12:00	村田 陽子 先生
民 謡	30	毎月第2・4木曜日 13:30~15:00	川崎流 川崎 和歌穂 先生
ヨ ガ	23	毎月第1・3金曜日 10:00~11:30	池戸ゆり佳 先生 (半期受講講座)
生 け 花	(前半クラス) 15	毎月第1・3金曜日 13:30~14:20	松月堂古流 富田 杢和園 先生
	(後半クラス) 15	毎月第1・3金曜日 14:20~15:10	
お ど り	25	毎月第2・4金曜日 13:00~15:00	日本民踊研究会 加藤 豊城花 先生
健 康 体 操	23	毎月第2・4水曜日 14:00~15:20	いずみニコニコ体操 体操会 安田いづみ先生 (半期受講講座)
やさしい体操	23	毎月第1・3木曜日 14:00~15:20	
ゆったり体操	23	毎月第1・3月曜日 10:00~11:20	

※ 生け花講座は、前半、後半は選べません。

※ お花の受け渡し時間＝前半/13:15 後半/14:15

※ 参加費(花代、手本代、テキストコピー代等)が必要となる講座がございます。一度お支払いいただいた参加費は原則返金できません。

体操・ヨガ講座の基本内容

講座名	講座内容	姿勢	難易度
健康体操	呼吸法、リズム運動、筋肉アップで健康維持とリラクゼーションで自律神経を整えます。	座位と立位	2

講座名	講座内容	姿勢	難易度
やさしい体操 (フレイル予防)	「骨・筋肉・関節」を適度に動かし、良い姿勢を保つ力、歩く力、立ち上がる力を養ってゆきます。 「お口と顔の体操」も行います。	座位と立位	1

講座名	講座内容	姿勢	難易度
ゆったり体操	衰えた筋肉を徐々にほぐし、伸ばす事で新陳代謝を上げ全身をリフレッシュしていきます。	座位	1

講座名	講座内容	姿勢	難易度
ヨガ	「心身の健康回復・癒し・ストレス軽減」など、実践することでさまざまなメリットを得ることができます。	座位と立位	2

※会館からのお願い

どの体操系講座を受講されても、周りの人や講師に無理して合わせる事なく自分自身の体調に合わせて行ってください。