

令和3年度 守山福社会館 「趣味の講座」受講者募集

令和3年4月開講の「趣味の講座」受講者を募集します。
受講料は無料です。

講座名	開催日時	講師	内容・持ち物等	定員
健康体操	第2火曜日 13:30～14:30	小野 聖也	理学療法士による無理なく行える体操です。 動きやすい服装でご参加ください。 持ち物：水分補給用の飲み物	22名
リズム体操	第3火曜日 13:30～15:00	加藤 利枝子	リズム良く体を動かし、楽しく体操をします。 動きやすい服装でご参加ください。 持ち物：日本手ぬぐい、水分補給用の飲み物	22名
バジタスヨガ	第4火曜日 13:30～15:00	伊神 七子 波多野 由美	季節に合ったヨガで、体をほぐし心を整えます。 動きやすい服装でご参加ください。 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物	22名
音楽で元気 (前期)	第2木曜日 13:30～15:00	神谷 佳代子	4～9月までの半年講座です。 リズムに合わせた運動や簡単な合奏などを行います。 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物	22名
音楽で リフレッシュ (前期)	第4水曜日 10:30～12:00	渡辺 ゆかり	4～9月までの半年講座です。 音楽に合わせた軽い運動、手話での表現などを行います。 持ち物：水分補給用の飲み物	22名

- ★お申込みは、誕生日が昭和36年4月1日以前の方に限ります。
- ★新型コロナウイルス感染症拡大状況により、講座が時間短縮や中止になる場合がありますのでご了承ください。
- ★ご利用にあたっては、マスクの着用等守っていただく事項があります。
- ★後期講座の受講者募集は8月を予定しています。

応募方法等につきましては裏面をご覧ください。