

令和3年度 守山福社会館 「趣味の講座(後期)」 募集講座一覧

令和3年度後期の「趣味の講座」受講者を募集します。
 受講期間は令和3年10月から4年3月までの半年間です。
 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
ゆっくり筋トレ A	第1木曜日 13:30~15:00	横川 珠姫	高齢期の筋力アップと体幹強化をめざす運動です。 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
ゆっくり筋トレ B	第3木曜日 13:30~15:00	横川 珠姫	高齢期の筋力アップと体幹強化をめざす運動です。 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
音楽で元気	第2木曜日 13:30~15:00	神谷 佳代子	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	第4水曜日 10:30~12:00	渡辺 ゆかり	音楽に合わせた軽い運動や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10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。