

平成31年度 楽チャレ(楽しくチャレンジ)講座一覧 グレーの部分は申込みが必要です！

		講座名	講師	開催日時	募集人数	募集期間	発表	詳細
4月	自由参加	春の野点まつり	福祉会館主催	4/13(土)10:30~14:00				地域の方ならどなたでも参加OK!抹茶・お饅頭・コーヒー(クッキー付)・野菜の販売・お菓子のつかみ取り(子供のみ)出し物も盛り沢山。何があるかは当日のお楽しみ
	自由参加	メンズコーラス	西元 佑氏 奥村 育子氏	4/27(土)13:30~15:30				男性限定！！まわりの人とのハーモニーで、心地よさを感じてください。
5月	自由参加	メンズコーラス	西元 佑氏 奥村 育子氏	5/25(土)13:30~15:30				男性限定！！まわりの人とのハーモニーで、心地よさを感じてください。
	申込み	いきいき美容教室	資生堂	5/29(水)10:30~11:30	30人	4/22(月)~5/13(月)	5/14(火)	心も体も元気にする「お化粧品」楽しみながら効果を学びます。
	自由参加	座って行う運動 運動レベル 弱	小林 美千代氏	5/31(金)13:30~15:00				いすに座って行う運動。体力に自信のない方でもOK！
6月	申込み	コグニサイズ①	植屋 節子氏	6/25(火)10:00~11:30	50人	5/29(水)~6/11(火)	6/12(水)	頭と身体を同時に使う、認知症に効果がある脳活性化運動です。
	自由参加	命を守る「水」 水分補給を見直そう	(株)明治	6/26(水)13:30~15:00				本格的な夏に向け、水分不足が原因で起こる熱中症の予防や水分補給のコツを学びます。
7月	申込み	エアロビっくり運動①	村山 真澄氏	7/3(水)10:30~12:00	40人	6/4(火)~6/17(月)	6/18(火)	エアロビクスを取り入れ動きのある運動をおこないます。
	申込み	ロコモ対策 ~健康寿命を延ばす 2つの方法~	芝 由則氏 理学療法士	7/30(火)13:30~14:30	50人	6/26(水)~7/16(火)	7/17(水)	加齢によって運動機能が低下し、筋肉・骨・関節に障害を起こす事を防ぐ大切なお話です。
	自由参加	交通安全講話	守山警察署	7/31(水)13:30~14:40				運転免許自主返納や自転車のルール等交通安全にまつわるDVDやお話しです。
8月	自由参加	太極拳	堀場 廣美	8/7(水)10:30~12:00				練功(中国式ストレッチ)8段錦など太極拳の基礎を行います

平成31年度 楽チャレ(楽しくチャレンジ)講座一覧 グレーの部分は申込みが必要です！

		講座名	講師	開催日時	募集人数	募集期間	発表	詳細
8月	自由参加	認知症予防落語	微笑亭さん太氏 なごや福祉用具プラザ	8/31(土)13:30～15:00				みんなで大笑い(*^_^*) 残暑も認知症も吹き飛ばそう！
9月	申込み	コグニサイズ②	植屋 節子氏	9/26(木)10:00～11:30	50人	8/6(月)～8/21(火)	8/22(水)	頭と身体を同時に使う認知症に効果がある脳活性化運動
10月	自由参加	秋の野点まつり	福社会館主催	10/26(土)10:30～14:00	地域の方ならどなたでも参加OK!抹茶・お饅頭・コーヒー(クッキー付)・野菜の販売・お菓子のつかみ取り(子供のみ)出し物も盛り沢山。何があるかは当日のお楽しみ			
	申込み	お出掛け福社会館 志段味古墳めぐり	福社会館主催	10/30(水)10:30～14:00	30人	現地集合・解散。 館長解説・案内の下、みんなで「歴史の里 志段味古墳」をめぐります。お昼も一緒にご飯を食べますよ。		
	自由参加	音楽療法 歌とおしゃべりと運動	岩切 陽子氏 なごや福祉用具プラザ	10/31(木)13:30～15:00				歌あり・おしゃべりあり・運動あり！盛り沢山の音楽療法です
11月	申込み	エアロびっくり運動② 運動レベル やや強	村山 真澄氏	11/28(木)13:30～15:00	40人	10/28(月)～11/11(月)	11/12(火)	エアロビクスを取り入れ動きのある運動をおこないます。
	自由参加	座って行う運動 運動レベル 弱	小林 美千代氏	11/29(金)13:30～15:00				いすに座って行う運動。体力に自信のない方でもOK
	申込み	チェリーブLOSSAM	チェリーブ LOSSAM	12/2(月)13:30～14:30	40人	11/1(金)～11/14(木)	11/15(金)	歌劇！夢の世界へご案内します。
12月	申込み	コグニサイズ③ 運動レベル 普通	植屋 節子氏	12/4(水)13:30～15:00	50人	11/5(火)～11/19(火)	11/20(水)	頭と身体を同時に使う認知症に効果がある脳活性化運動
1月	申込み	チョコレートの 世界へようこそ！	(株)明治	1/22(木)13:30～15:00	40人	12/16(月)～1/6(月)	1/7(火)	バレンタイン向け企画。楽しくチョコレートの世界を学びましょう！
1月	自由参加	新春初笑い寄席	経大亭勝笑一座	1/25(土)13:30～14:30				笑う門には福来る。一年の初めは大笑いからスタート！
2月	申込み	エアロびっくり運動③ 運動レベル やや強	村山 真澄氏	2/25(火)10:30～12:00	40人	1/21(火)～2/6(木)	2/7(金)	エアロビクスを取り入れ動きのある運動をおこないます。