

# 川島会館の年間講座

シニア対象

このページに掲載の講座は、各務原市施設振興公社が川島会館で開催します。

●申込期間: 4月1日(土)から4月9日(日) 午前9時～午後5時(休館日を除く)

●申込方法: 川島会館2階窓口、または電話にて受け付けます。

※受講料は第1回受講日に集金します。

※定員を超えた場合は抽選となり、受講者には4月11日(火)以降に連絡します。

※定員に満たない場合は川島会館2階窓口または電話で先着順に受け付けます。

※市の公式ウェブサイトからは申し込みできません。

※今後の情勢によりやむを得ず講座の中止、延期する場合があります。



川島大橋は現在通行止めになっております。  
「各務原大橋」や、国道川島三輪線「平成川島橋」を迂回路としてご利用ください。

川島会館 各務原市川島松倉町1951-4  
☎0586-89-2811

No.	講座名	趣旨・内容	講師	曜日・時間	開催日	対象・定員	受講料
1	健康増進に役立つ かんたんヨガ	普段あまり使っていない筋肉をゆっくりほぐして、血行を促進させます。健康の増進に役立ちます。(全15回)	下田 由利子	水曜日 13:30～ 15:00	①5/10 ②5/24 ③6/14 ④7/26 ⑤8/9 ⑥8/23 ⑦9/13 ⑧10/11 ⑨10/25 ⑩11/8 ⑪11/22 ⑫12/13 ⑬12/27 ⑭1/10 ⑮1/24	60歳以上の 男女20人	4,500円
2	健康長寿のための スローエアロビック	高齢者や運動初心者の方でも気軽にしかも安全に実践してもらえます。簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。(全15回)	下田 由利子	水曜日 10:00～ 11:30	①5/17 ②6/7 ③6/21 ④7/5 ⑤7/19 ⑥8/2 ⑦8/30 ⑧9/6 ⑨9/20 ⑩10/4 ⑪10/18 ⑫11/1 ⑬11/15 ⑭12/6 ⑮12/20	60歳以上の 男女20人	4,500円
3	<b>NEW</b> 少人数のキッチン入門 男の料理	男性もキッチンに入り、料理を作る時代です。家庭で簡単に出来る色々な料理の基礎をゆっくり学びます。「食べることは生きること」健康寿命を延ばすプチ講座付きです。(全10回)	伊藤 恵	木曜日 10:00～ 13:00	①5/11 ②6/1 ③7/6 ④8/3 ⑤9/7 ⑥10/5 ⑦11/2 ⑧12/7 ⑨1/11 ⑩2/1	60歳以上の 男性7人	3,000円 材料費7,700円
4	体も心も脳も元気 笑いヨガと 楽しい脳トレ	笑うだけの体操“笑いヨガ”と楽しい“脳トレ”で認知症予防になります。ちよっぴり「落語」も加えます。とにかく笑いが一番です。(全10回)	茂益亭蝶代	木曜日 9:30～ 11:00	①5/11 ②6/8 ③7/13 ④8/10 ⑤9/14 ⑥10/12 ⑦11/9 ⑧12/14 ⑨1/11 ⑩2/8	60歳以上の 男女15人	3,000円
5	<b>NEW</b> “食べることは生きること” 健康クッキング	健康維持のためには、身体に優しいものを食べたいものです。季節に合わせて幅広いジャンルの料理を作りましょう。「食べることは生きること」健康寿命を延ばすプチ講座付きです。(全10回)	伊藤 恵	木曜日 10:00～ 13:00	①5/18 ②6/15 ③7/20 ④8/17 ⑤9/21 ⑥10/19 ⑦11/16 ⑧12/21 ⑨1/18 ⑩2/15	60歳以上の 男女7人	3,000円 材料費7,700円
6	リズムののって 楽しく体操	転倒予防や骨折の防止のために、リズムに乗ってみんなで楽しく体操をします。柔軟な体づくりが健康維持に役立ちます。(全15回)	青井 園子	木曜日 13:30～ 15:00	①5/11 ②5/25 ③6/8 ④6/22 ⑤7/13 ⑥7/27 ⑦8/10 ⑧8/24 ⑨9/14 ⑩9/28 ⑪10/12 ⑫10/26 ⑬11/9 ⑭12/14 ⑮1/11	60歳以上の 男女20人	4,500円
7	暮らしに役立つ 筆ペン習字	日常生活に使用する筆ペンを使用します。文字を美しく書くための、基本や字形のとおり方などをお手本を使ってゆっくり学びます。(全10回)	田中 由佳	木曜日 13:30～ 15:00	①5/18 ②6/15 ③7/20 ④8/17 ⑤9/21 ⑥10/19 ⑦11/16 ⑧12/21 ⑨1/18 ⑩2/15	60歳以上の 男女15人	3,000円
8	<b>NEW</b> 元気で長生き 転倒予防体操	高齢者が長生きするには転倒予防が必要です。そのためには椅子を使ったりしながら、軽いエクササイズが有効です。体力に自信がない方も参加できる講座です。少し講話も入ります。(全15回)	福田 哲久	金曜日 13:30～ 15:00	①5/12 ②5/26 ③6/9 ④6/23 ⑤7/14 ⑥7/28 ⑦8/25 ⑧9/8 ⑨9/22 ⑩10/13 ⑪10/27 ⑫11/10 ⑬12/8 ⑭12/22 ⑮1/12	60歳以上の 男女20人	4,500円
9	やさしく手ほどき 水彩画・えんぴつ画	水彩画、えんぴつ画、パステル画の基本をゆっくり学びます。絵画に親しむことで豊かな心を培います。(全15回)	水野 潔	土曜日 9:30～ 11:30	①5/6 ②5/20 ③6/3 ④6/17 ⑤7/1 ⑥7/15 ⑦8/5 ⑧8/19 ⑨9/2 ⑩9/16 ⑪10/7 ⑫10/21 ⑬11/4 ⑭11/18 ⑮12/2	60歳以上の 男女20人	4,500円
10	自宅で飾れる 花づくり花かざり	寄せ植えを中心に、季節の花の育て方や、フラワーアレンジを楽しく学びます。作品は自宅に持ち帰って、家族で楽しめます。(全10回)	鈴村 砂雅	土曜日 13:30～ 15:30	①5/20 ②6/10 ③7/8 ④8/19 ⑤9/9 ⑥10/14 ⑦11/11 ⑧12/9 ⑨1/13 ⑩2/10	60歳以上の 男女20人	3,000円 材料費 1回1,500円
11	市内の文化財を 中心に 続・各務原の 歴史を学ぶ	私達が生活している各務原市内には市、県、国指定の文化財などが数多くあります。地元文化財を知ることにより各務原の歴史を学びます。(全5回)	大堀 等	土曜日 10:00～ 11:30	①5/13 ②6/10 ③7/8 ④8/12 ⑤9/9	60歳以上の 男女15人	1,500円