

令和4年度
名東福社会館



趣味講座のご案内

名東福社会館では、令和4年度は15の講座を開講します。

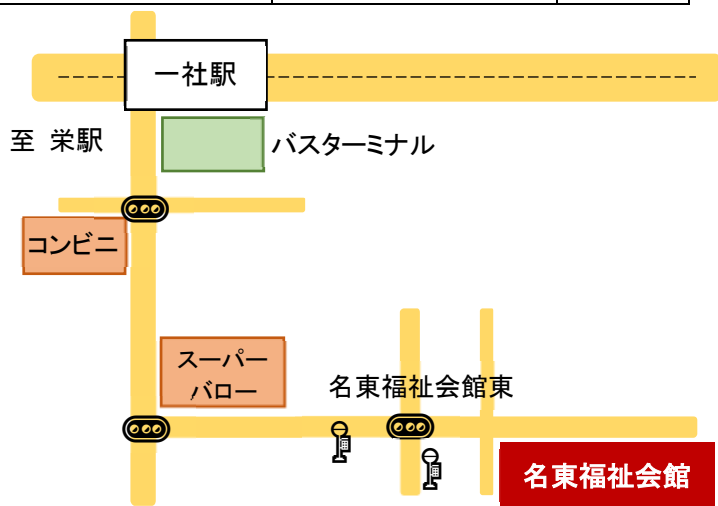
受講期間は令和4年4月から令和5年3月までです。

名古屋市在住の60歳以上の方で「福社会館利用証」をお持ちの方は材料費・教材費のみで受講していただけますので、詳しくは受付でご確認ください。

講座名	開催日時	定員	講座名	開催日時	定員
※はじめての大正琴	第1-3月 午前	10名	※華道(池坊)	第2-4月 午後	30名
※囲碁	第2火 午後	12名	※将棋	第2水 午後	12名
※川柳	第2-4水 午前	25名	※パソコン初級	第2-4水 午後	10名
※絵手紙	第1木 午前	30名	※日本舞踊	第2-4木 午後	20名
はつらつ健康体操	第1-3火 午後	40名	楽しい脳活体操	第1-3水 午前	40名
生き生き体操	第1-3金 午後	40名	さわやかヨガ	第2金 午前	40名
健康体操	第2-4金 午後	40名	ふまねっと運動	第3土 午前	35名
中国健康体操	第2-4土 午後	40名			

※印は文化系講座です。

午前…10:15～、午後…13:15～



〒465-0094
名古屋市名東区亀の井二丁目201
☎052-703-9282

- ・地下鉄 一社駅2番出口
南へ約800M
- ・市バス 名東福社会館前
東へ約200M

体操系講座

《楽しい脳活体操講座》

認知症予防の為に楽しく体操しながら脳を活性化します!!
座ったままでも大丈夫。笑って脳も心もスッキリ!!



《生き生き体操講座》

ストレッチ・音楽に合わせて簡単なリズム体操と、手足を使い楽しく脳トレ体操で認知症予防をしましょう!!

《はつらつ健康体操講座》

音楽に合わせてタオルを使いながらのやさしい体操です。
痛みの緩和、足腰の筋力を鍛える事ができます。



《さわやかヨガ講座》

呼吸法でリラックス。優しいポーズで身体の歪み取り。
体調に合わせて無理なく、楽しく行いましょう。



《健康体操講座》

安全で効果的な運動を目的とし、やさしい動きで脳活性や
転倒予防・筋肉維持を取り入れた内容の体操です。

《ふまねっと運動講座》

筋力を鍛える運動ではなく、楽しくレクリエーション感覚
で歩行機能・認知機能の改善を期待できる運動です。



《中国式健康体操講座》

太極拳の要素を入れたストレッチ体操です。呼吸や経路を
意識して体を動かすことで身体の免疫力を高めます。

文化系講座



《はじめての大正琴講座》

大正琴を楽しみませんか？指を動かす事は頭の体操になります。数字譜なので誰でも弾けます。

《華道講座》

流派は池坊です。一回 900 円の花材でお花を生けます。玄関に作品を展示してありますのでご覧ください。

《パソコン初級講座》

対象：キーボード・マウスを操作した事がある方。
内容：Windows の基本操作、Google アプリの使い方。

《絵手紙講座》

絵手紙の合言葉は「ヘタでいい、ヘタがいい」誰でもすぐに始められ、いつまでも続けられる楽しい趣味です。





《囲碁講座・将棋講座》

上達するためにプロの棋士を招いて講座を聴き学び、数名の方を対象に対局指導もしていただけます。

《川柳講座》

『五七五でよむ』川柳は、世界で一番短い形の詩です。何でも思いのままによみます。一緒によみませんか。

《日本舞踊講座》

日本舞踊は全身を使った動きです。日舞に興味のある方大歓迎！基礎から始めるので、経験がなくても大丈夫！

—ご注意下さい—

会館内ではマスク着用、手指消毒をお願いします。

体操系講座を受講される時は、動きやすい服装でお越しいただき、水分補給ができる物をご持参ください。

日本舞踊講座を受講される時は、着物着用になります。

講座を欠席される場合は必ず事務所までご連絡をお願いします。

無断で欠席を連続 3 回されると受講資格を抹消し、お待ちいただいている補欠の方を繰り上げさせていただきますのでご承知ください。