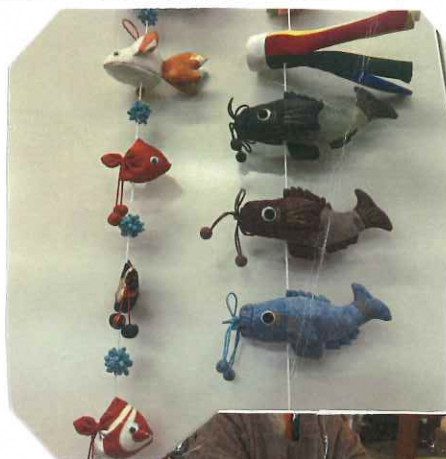


＜各教室の紹介＞

※おおむね午前中 2 時間程度の活動になります。() の曜日、回数は変更する場合があります。

◎手芸教室(月曜日)

雛人形、干支など季節に合った作品の製作や、参加者の希望に沿った作品を教えてもらうことができます。



◎かご編み教室(金曜日・月2回) ※別途材料費が必要
幅 1.5cm ほどのクラフトテープを使い、カゴや小物入れなどを製作しています。だいたい 3 カ月ごとに 1 つの作品が完成しています。初めての方でも丁寧に教えてくださいます。



◎クラフト教室(火曜日・月2回) ※別途材料費が必要
先生がその日のうちに完成できるような作品のキットを用意してくださいます。アクセサリやポーチ、小物入れなど様々な作品を製作しています。



◎脳活健康マージャン

認知症の予防・改善として最近注目を集めています。初めての方でも先生がマージャンのいろはからていねいに教えてくださいます。楽しみながら脳を活性化しましょう。



◎転倒予防体操教室(月2回)

転倒を予防するため足腰や手首、身体全体をしっかりと動かし日常生活に必要なあらゆる動作のトレーニングをしていきます。



◎ボッチャ(月3回)

パラリンピックの正式種目としてもおなじみです。
激しい運動はなくカーリングに似た知的な戦略と
それを実行するための技術力、集中力が求められる
競技です。初心者の方でも気軽に楽しめます。



◎絵手紙教室(木曜日・月3回)

季節感ある画材を使い
大小様々な絵手紙を描きます。
初心者の方も大歓迎です。



◎体操教室(第三金曜日・月1回)

不調の原因はどこにあるのかを
自律神経から読み取っていくお話、
健康面についてのお悩みや、
不調の相談、高齢者でも毎日無理なくできる体操や
ボールを使った運動を教えてください。



※詳細については「さわやか教室」におたずねください