

<各教室の紹介>

◎手芸教室…毎週月曜日 10:00～

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ることができます。



◎かご編み教室…第1火曜日、第4金曜日 10:00～

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。



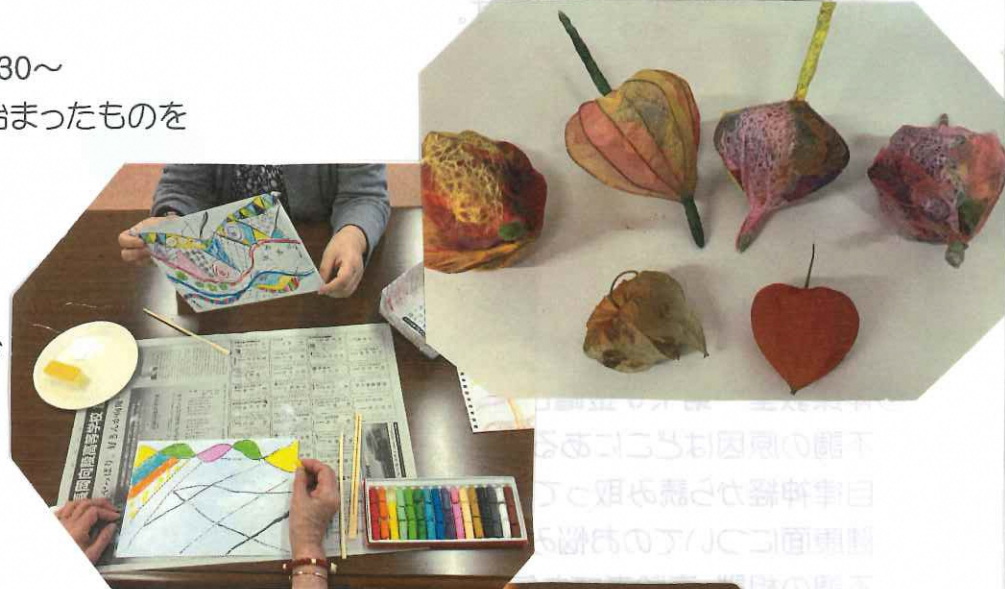
◎クラフト教室…第2、4火曜日 10:00～

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きてくれます。アクセサリーやポーチなど様々な作品を製作しています。



◎臨床アート教室…第3火曜日 13:30～

認知症の予防改善を目的として始まったものを臨床美術と言います。美術と名がつきますが“美術”の上手下手ではなく五感を刺激し楽しみながら創作活動を行なうことにより脳が活性化します。



◎折り紙教室…第2金曜日 10:00～

簡単な折り方の折り紙から少し難易度が高いくす玉や人形などを教えることができます。



◎転倒予防体操教室…毎月2回水曜日◆9:30～・10:30～二部構成◆

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



◎ポッチャ…毎月2回水曜日 10:00～

パラリンピックの正式種目として行われています。
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。



◎絵手紙教室…第1、2、3木曜日 10:00～

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1、3金曜日 10:00～

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。

