

# 出張!

## あなたの町で

# いきいき健康生活づくり

— 毎日を元気に楽しくステキに彩る連続講座 —

町田市では、高齢者の健康づくりのための教養講座、「わくわくカレッジ講座」を開催しています。

講師派遣を無料で利用し、地域のニーズに合わせた講座を開催できます。

町内会・自治会の新しい行事の一つとして、また、地域の方との自主活動グループのきっかけづくりに、是非お申し込みください!

### 講座一覧

絵手紙

笑いヨガ

つるし雛

パステル画

脳トレ書道

和風踊りでストレッチ

英会話

里山ウォーク

編み物

俳画

セラバンド体操

粘土アート

など



和風踊りでストレッチ



絵手紙



俳画教室

## 参加費無料!

※材料費がかかる場合があります。

日程や内容などご希望にお応えいたしますのでまずはお電話を!

〔問い合わせ〕 町田市シルバー人材センター 042-723-2147

中面・裏面も是非ご覧下さい!



# わくわくかし

講座番号	講座名	内容	材料費
1	水墨画	筆で墨絵を描きます。初心者でもできる水墨画の基本になります。	1,200円
2	つるし雑	季節の作品を5品目作ります。 (人形、花、野菜、鳥、まり)	1,500円
3	絵手紙	季節の花、果物、野菜などを葉書や便箋、ひとこと箋などに描きます。初心者も無理なく何でも描けるようになります。	500円
4	脳トレ書道	一日の出来事を漢字一文字で大きく書きます。一文字を決めることが記憶と感情と脳を刺激します。筆の持ち方、扱い方から教えます。	500円
5	和風踊りでストレッチ	全身ストレッチの効果のある和風の踊りをてめぐいなど使って行います。楽しい人気の講座です。	なし
6	英会話	ショッピングやレストラン・ホテルでの会話など海外旅行に役立つ基本的な表現を中心にした内容です。初心者向け。	1,000円
7	編み物	冷房対策用の簡単ショールと夏用おしゃれベストをサマーヤーンで編みます。(夏期) 制作品は参加者の希望にもお応えできます。	なし
8	俳画	季節の題材を、絵の具と筆でお手本を見ながら描きます。手紙や年賀状、暑中見舞い、礼状などにイラストを描けるようになります。	1,300円



# 講座一覧表



講座番号	講座名	内容	材料費
9	里山歩きを学ぶ	町田の自然や史蹟について講座形式で学び、軽いハイキングも行います。	500円
10	粘土アート	軽量で色落ちしない樹脂粘土を使って、初心者でも作れるミニチュアのケーキのマグネットやビスケットを作ります。	1,200円
11	笑いヨガ	ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを組み合わせています。インドの医師が考案し世界70カ国以上で行われています。笑いで免疫力を高めます。	なし
12	セラバンド体操	薄いゴムバンドを使ってストレッチや軽い筋力トレーニングを行います。初心者でも無理なく取り組み、ご自宅でも継続してできる内容となっています。	なし
13	折り紙	春は台紙にひな、夏は団扇に朝顔、秋はハロウィン、冬は干支正月飾りを折ります。初心者向けです。	500円
14	パステル画	静物画、風景画など制作していきます。初心者でも簡単に取り組みます。	1,500円
15	朗読	発声練習や、皆で声を出して読み上げをしますので、血流も良くなりスッキリします。	300円
16	ハーモニカ	初心者向けに、講師が簡単なメロディーから教えます。譜面が読めなくても演奏できるようになります。	なし



## 開催までの流れ

①開催したい講座を中面の一覧表からお選びください。



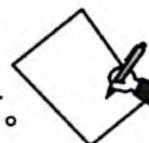
②シルバー人材センター（042-723-2147）まで

お電話でお問い合わせください。

概要説明を行い、申込書・参加者名簿・講座一覧表をお送りします。

③講座開催に向けて日時や回数などの調整をします。

④町内会・自治会・団体に参加者・会場の確保をお願いします。



※（市で会場予約・会場費負担は行いません）

⑤シルバー人材センターへ申込書を提出します。

⑥講座開始までに参加者名簿を記入し、シルバー人材センターまで

お送りください。

⑦わくわくカレッジ講座 スタート！



脳トレ書道

### ◆申込み開始日

2016年6月1日（水）～

### ◆募集団体数

10団体（先着）

●講座受講人数は5～10名です。  
（介護予防事業のため、65歳以上の方が参加者内に半数以上いることが条件です。）

●1講座 約2時間程度

●1講座全5回～10回、講座期間は3ヶ月以内です。

和風踊りでストレッチ



問い合わせ先

[市事業受託者]

町田市シルバー人材センター

電話：042-723-2147

町田市役所高齢者福祉課 介護予防係

電話：042-724-2146



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。