**高齢者大学（さわやか講座）受講生募集**

受講資格　満６０歳以上の方。全期間受講できる方。

期　　間　令和７年６月５日（木）から令和８年度３月１２日（木）（月１回から２回）

受 講 料　年間3,500円（講座ごとに初回受講日に講座代表者に納めてください。）

　　　　　　　　　　　　※社会見学・実習材料費は受講生の負担となります。

申込期間　令和７年５月１日（木）から令和７年５月１６日（金）まで

申込方法　（１）窓口にある申込用紙に記入の上、宮若市中央公民館または若宮分館に提出

　　　　　　　　　　　（２）ホームページから申込書をダウンロードし、FAX、メールで申込み

****　**F A X：０９４９（３２）０２２1**

**メール：sports@city.miyawaka.lg.jp**



☆木曜日の講座です☆

|  |
| --- |
| ●らくらく運動講座●介護予防体操や脳トレ、椅子に座ってできる体操など、その日の受講生の体調に合わせて運動を行います。運動が苦手な方でも無理なく参加できます。講師：伊賀　春乃先生　曜日・時間　木曜日１０：００～１２：００　定員２０名 |
| ●初めてのスマホ講座●スマートフォンの使い方がわからないと悩んでいる方はいませんか。ご自分のお持ちのスマートフォンの機種で初歩的な操作から学べます。講師：長沼　裕美先生　曜日・時間　木曜日１０：００～１２：００　定員１５名 |
| ●ペン習字・筆ペン講座●クセ字に悩んでいる方はいませんか。ボールペンや筆ペンなどを使い、自分の名前や住所から練習をはじめます。経験者の方でも初心者の方でもその方にあった方法で学べます。講師：魚住　昌先生　　曜日・時間　木曜日１０：００～１２：００　定員１５名 |

☆火曜日の講座です☆

|  |
| --- |
| ●折り紙講座●和紙や折り紙などいろんな素材の紙を使って季節やイベントにあった作品を作ります。指先を使うので脳トレにもおすすめで、初心者の方から経験者の方も歓迎です。講師：橋本　由美子先生　曜日・時間　火曜日１０：００～１２：００　定員１５名 |
| ●カラダよかトレ講座●体幹や骨盤トレーニングやフレイル予防にもなる体操などを行います。しっかりと体を動かしたい方にもおすすめです。講師：作本　薫先生　　　曜日・時間　火曜日１３：００～１５：００　定員２０名**※カラダよかトレ講座は昼からの講座になります。** |