

令和5年度

# やってみよう!! ほがらカレッジ

“やってみよう!!ほがらカレッジ”は、ほがらか教室受講生・介護予防教室参加者等の皆さんから、ご協力いただいたアンケート結果をもとに、開催するお試しの講座です😊

講座受講には事前の申込みが必要✍️全講座まとめでの申込みも可能🌟(定員になり次第締切)

対象者…町内在住の概ね60歳以上の方

申込…先着20名程度。各講座の10日前までに申込み下さい(日中連絡可能な電話番号を忘れずに)

※6/8は定員10名。6/22は定員7名となります

場所…おいらせ町老人福祉センター(おいらせ町向川原3-12)

※6/8は阿光坊古墳群駐車場集合、10/2はいきいき館集合となります

参加費…無料 ※6/22のみ材料代がかかります

その他…開催曜日・時間は、それぞれ異なります。お間違え無ないように

マスク着用、動きやすい服装、飲み物とタオルをご持参ください

当日の体調を確認しましょう。発熱や体調不良、血圧が高い場合は参加を控えて頂いております

月	日	曜日	時間	内容	講師他
5月	25日	木	10時~11時15分	はじめての歌謡フラダンス	長谷川トシ子 先生
	29日	月	午後1時~2時15分	ココロとカラダ整う気功	介護予防指導員 磯沼江里子 先生
6月	8日	木	10時~11時	阿光坊古墳群を歩いてみよう	※阿光坊古墳群 駐車場集合
	14日	水	午後1時~2時15分	笑って元気!!ラフターヨガ ~笑いヨガ~	ラフターヨガティーチャー 小笠原敬子 先生
	22日	木	9時~12時	布ぞうりづくり 材料代1,000円	成田 文子 先生
7月	19日	水	午後1時30分~ 2時30分	はじめての ハワイアンフラダンス	長谷川トシ子 先生
	25日	火	10時~11時15分	笑って動いて100歳まで 元気ハツラツチャレンジ	介護予防指導士 中村真由美 先生
	31日	月	午後1時~2時15分	ココロとカラダ整う気功	介護予防指導員 磯沼江里子 先生
8月	24日	木	10時~11時	特別講座 “いま知っておきたい防災知識”	まちづくり防災課職員
9月	28日	木	10時~11時15分	ゆるゆる3B体操	3B体操指導士 佐々木美智子先生
10月	2日	月	午後1時~2時	いきいき館で eスポーツをやってみよう	※いきいき館集合
	12日	木	10時~11時15分	はじめての太極拳	中西 節子 先生

10/26(木)、11/9(木)、12/14(木)はリクエスト講座の予定です😊

※参加者の少ない時は中止となる場合がありますので、参加の際は必ず事前申込みをお願いします。

申込・問合せは…おいらせ町社会福祉協議会(担当/さわがしら)☎0178-52-7066

〈令和5年度〉

# ラク ほがらか楽レクチャレンジ

仲間づくりと介護予防のため、<sup>ラク たの</sup>楽に楽しく身体を動かすことが出来るレクリエーションゲームのルールを緩和し行っています。(参加は無料ですが、事前申込みが必要)

開催日時・・・第4木曜日 午後1時～2時

5/25(木)、6/22(木)、7/27(木)、8/24(木)、9/28(木)、10/26(木)、  
11/16(木)←この日は第3木曜、1/25(木) ※12月はお休み

対象者・・・町内在住の60歳以上の方

場 所・・・おいらせ町老人福祉センター 大広間

募集人数・・・先着15名程度 ※各講座の10日前までにお申込み下さい

講座内容・・・ビーンボウリング、ストライクナイン、ラダーゲッター、  
オーバルキャッチ、わなげ、ミニ玉入れ、創作ゲームなど

そ の 他・・・感染症対策を実施し、マスク着用を推奨しています。

当日の体調を確認し、発熱や体調不良、血圧が高い場合は参加を控えていただいております。



※参加者の少ない時は、中止となる場合がありますので、参加の際は事前申込みをお願いします。

申込み・問合せは・・・

おいらせ町社会福祉協議会(担当/さわがしら) ☎0178-52-7066

〈令和5年度〉 ～座ってできる仲間づくり～

# ほがらかお達者クラブ

自分のペースで無理なく楽しめる活動を行います。初めてでも気軽にどうぞ（参加は無料ですが、事前申込みが必要）

**開催日時・・・第3木曜日 午後1時～2時**

5/18(木)脳トレ、6/15(木)折り紙、7/20(木)みんなで音読、  
8/17(木)スクラッチアートまたは写経、9/21(木)家庭用テレビゲーム、  
10/19(木)折り紙、11/16(木)午前←この日は午前脳トレ、  
12/21(木)ぬりえ、1/18(木)家庭用テレビゲーム

※講座内容は変更となる場合があります。

**対象者・・・町内在住の60歳以上の方**

**場所・・・おいらせ町老人福祉センター**

**募集人数・・・先着10名程度** ※各講座の10日前までにお申込み下さい

**講座内容・・・折り紙、ぬりえ、スクラッチアート、家庭用テレビゲーム、  
まちがい探し・パズル・点つなぎ等の脳トレなど**

**その他・・・感染症対策を実施し、マスク着用を推奨しています。**

当日の体調を確認し、発熱や体調不良の場合は参加を控えていただいております。



※参加者の少ない時は、中止となる場合がありますので、参加の際は事前申込みをお願いします。

申込み・問合せは・・・

**おいらせ町社会福祉協議会(担当/さわがしら) ☎0178-52-7066**

〈令和5年度〉

# おしゃべりほがらカフェ

おしゃべりほがらカフェとは、月に一度だけ開店する飲み物を出さないちょっと  
ヘンなカフェ!? だからお金もかかりません👍 メニューはひとつだけ…それは、皆  
さんとのお喋りです。思っていること、聞いて欲しいことなど気軽に話してみませ  
んか? 皆と語って楽しいひと時を過ごしていただければ幸いです🌟ご来店お待ちし  
ております😊

開店日時…第3木曜日 11時～11時45分

5/18(木)、6/15(木)、7/20(木)、8/17(木)、9/21(木)、10/19(木)、  
12/21(木)、1/18(木) ※11月はお休み

お客様…老人福祉センター利用者の皆さん

店主…町社会福祉協議会職員

場所…おいらせ町老人福祉センター

申込み…各開催日の10日前まで(先着10名程度)

メニュー…みなさんとのおしゃべり

その他…参加者の少ない時は中止となる場合がありますので、事前申込をお願いします。

感染症対策を実施し、マスク着用を推奨しています。

当日の体調を確認し、発熱や体調不良の場合は参加を控えていただいております。



申込み・問合せは…

おいらせ町社会福祉協議会(担当/さわがしら) ☎0178-52-7066