

## 昭島市高齢者

# イキイキ・ニコニコ介護予防教室

令和3年  
4月中旬～7月 開催

主催／昭島市保健福祉部介護福祉課 高齢者支援係  
運営／（公社）昭島市シルバー人材センター、NPO法人ひだまり



昭島市では、平成18年度より本講座を開講しております。

今回は第46期目（令和3年度第1期）の受講生を募集いたします。

- ▼募集期間 令和3年3月1日（月）～3月15日（月）
- ▼対象者 ①市内在住 ②65歳以上 ③要支援・要介護の認定を受けてない方
- ▼定員 講座案内に記載 ※定員を超えた場合は、抽選します。
- ▼参加費 講習費 1,000円＋別途費用（歌集代・材料費・教材など）  
※受講者には別途案内状及び納入済通知書をお送りしますので、講習費を講座開始日前までにお近くの金融機関等でお納めいただきます。（4月初旬送付予定）  
※お支払後にキャンセルされた場合の受講料払戻しは原則行いません。

### 申込み・問い合わせ先

●申込みは官製はがき（普通はがき）に①～⑤の必要事項を記入し、各送付先へお送りください。

①希望教室の番号、教室名 ②住所 ③氏名 ④生年月日 ⑤電話番号

**※締め切り 令和3年3月15日（月） 必着** （はがき1枚につき1教室記入）

**※同じ曜日の教室への複数応募はできません。**

※記入漏れがある場合、無効となる場合があります。

①～⑱教室 〒196-0022 昭島市中神町 2-32-18 Tel 544-7060

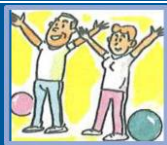
「昭島市シルバー人材センター イキイキ・ニコニコ教室係」

⑲～⑳教室 〒196-0034 昭島市玉川町 5-13-13 西総ビル101 Tel 519-3947

「NPO法人ひだまり イキイキ・ニコニコ教室係」

## ①軽体操

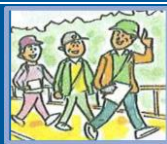
軽体操教室でいつまでも元気！背筋がピン！腰がピン！ボール・マット・パイプ棒を使い、初心者や運動が苦手な高齢者も楽しんで参加できる教室です。



場所	拝島会館	曜日	木曜日
定員	20名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

## ②③ウォーキング

健康な体作りの基本は歩くことです。木漏れ日を浴び、土の感触を楽しみ、自然や動植物を観察し、歌を歌いながら各自のペースに配慮したウォーキングです。



場所	②③玉川上水（集合場所：市民会館）	曜日	②③火曜日
定員	②③20名	時間	②9時30分～11時30分 ③13時30分～15時30分
別途費用	②③歌集代1,150円（新規の方のみ）	申込	シルバー人材センター

## ④太極拳

初心者も安心して、心を大切に、友と仲良く競わず、比べず、無理なく、自分の中の活力を生かしてバランス感覚やリラックス効果を得ることができます。



場所	緑会館	曜日	木曜日
定員	15名	時間	10時～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

## ⑤健康気功

中国医学と中国武術を土台とした「気功」は、腹式呼吸とゆっくりとした動作で、病気の予防と治療をはかる健康法とされています。未経験者も大歓迎！



場所	やまのかみ会館	曜日	火曜日
定員	20名	時間	10時～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

## ⑥カラオケ

歌うことはスポーツに似ています。カラオケで心身を活性化させ、存分に楽しみましょう。教室ではプロのカラオケの先生がやさしく指導します。



場所	松原町高齢者福祉センター	曜日	金曜日
定員	40名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	楽譜代800円（8曲分）	申込	シルバー人材センター

## ⑦⑧実用書道

年賀状や暑中見舞い、祝儀袋や結婚式の受付などで名前を書いたり、まだまだ手書きの書道が必要とされています。日常生活に必要な実用書道を勉強します。



場所	⑦松原町高齢者福祉センター ⑧朝日町高齢者福祉センター	曜日	⑦月曜日 ⑧木曜日
定員	⑦20名 ⑧20名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	⑦⑧教材費800円	申込	シルバー人材センター

## ⑨フラダンス

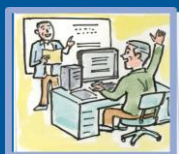
メロディーにのせて楽しく体を動かしてみませんか。全く経験のない方でもやさしく教えます。経験のある方も大歓迎です。お待ちしております。



場所	富士見会館	曜日	金曜日
定員	18名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	教材費 300円	申込	シルバー人材センター

## ⑩インターネット

パソコンのマウス操作やキーボード操作、料理、旅行など様々なホームページの閲覧と活用法、検索のコツ、ウイルス対策等を模擬体験をとおして教えます。



場所	福島会館	曜日	木曜日
定員	6名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

## ⑪陶芸

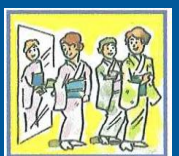
手ろくろを使って、まずは筒形茶碗から作ります。土と遊び、手を動かし脳を活性化させながら、自分好みの一品をご自身の手で作ってみませんか。



場所	福島会館	曜日	金曜日
定員	15名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	粘土代等 1,000円	申込	シルバー人材センター

## ⑫着付け

素敵な着物を持っているのに着付けが難しくて…そんな方にピッタリな教室。着付けの初歩を講師の方が丁寧に教授します。



場所	昭和町分室	曜日	水曜日
定員	10名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	なし	申込	シルバー人材センター

## ⑬⑭健康スポーツ吹き矢

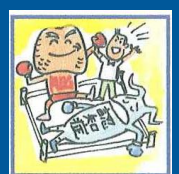
肺活量を鍛え、健康増進をゲーム感覚で楽しめます。体力に自信がない方も気軽にご参加ください。



場所	⑬やまのかみ会館 ⑭昭和会館	曜日	⑬⑭水曜日
定員	⑬12名 ⑭12名	時間	⑬9時30分～11時30分 ⑭13時30分～15時30分
別途費用	⑬⑭教材費 200円	申込	シルバー人材センター

## ⑮脳のトレーニング

今までとはまた違った「脳」を鍛える楽しい企画がいっぱいの教室です。身近なことに目を向けて「脳」を鍛えましょう。ニュー脳トレ開催します！



場所	朝日会館	曜日	火曜日
定員	15名	時間	9時30分～11時30分
別途費用	教材費 1,000円	申込	シルバー人材センター

## ⑩シニアの英会話(入門)

Let's enjoy English together. 入門では中学時代のおさらいをしながら基礎を確かなものに、初級では「話せる英語」へのお手伝いをしていきます。外国語を勉強することは脳の活性化にも役立ちます。一緒に英語を楽しみましょう。

## ⑪シニアの英会話(初級)



場所	⑩朝日町高齢者福祉センター ⑪武蔵野会館	曜日	⑩⑪火曜日
定員	⑩12名 ⑪10名	時間	⑩9時30分～11時30分 ⑪13時30分～15時30分
費用	教材費 ⑩600円 ⑪600円	申込	シルバー人材センター

## ⑱おもしろ歴史と社会科散歩

古道を主に歩き、時には社会科見学も行います。初回は座学で、以降、毎回4～6kmを歩きます。ひと味違うウォーキング散歩を楽しみましょう。



場所	市内(集合場所は毎回変わります)	曜日	金曜日
定員	15名	時間	9時30分～11時30分
費用	教材費 210円	申込	シルバー人材センター

## ⑲絵手紙

健康で楽しい日々を過ごすために、一緒に絵手紙を描いてみませんか? 初心者も大歓迎です。あなたのオリジナルな手紙でお友達をビックリさせましょう。



場所	昭和町分室	曜日	木曜日
定員	20名	時間	9時30分～11時30分
費用	教材費 1,200円	申込	NPO法人ひだまり

※初回の講座にて道具一式を4,200円程度で購入することもできます。

## ⑳栄養

おいしい物を食べた時、作った時、だれでも幸せな気分になります。これ以上年をとらないためにもみんなで料理を楽しみましょう。男性も大歓迎です。



場所	拝島町高齢者福祉センター	曜日	水曜日
定員	12名	時間	9時30分～11時30分
費用	食材費1回450円	申込	NPO法人ひだまり

## ㉑消しゴムはんこ

消しゴムを彫ってはんこを作り、絵や作品を作り上げていきます。誰にでも簡単に自由に作ることができ、想像力のふくらむ作品づくりを楽しみましょう。



場所	昭和会館	曜日	水曜日
定員	18名	時間	9時30分～11時30分
費用	教材費 2,400円	申込	NPO法人ひだまり

## ㉒歌のひろば

歌には人を元気にする力があります。みんなで一緒に声を出して歌うと気持ちも明るくなります。懐かしい歌と共に、楽しい時間を過ごしませんか?



場所	緑会館	曜日	水曜日
定員	15名	時間	10時～11時30分
費用	教材費 600円	申込	NPO法人ひだまり