

# 石岡

# 4.15

April 2021

No.373

お知らせ版



## ひまわりの館の講座・教室

### ①お外 de けいらく

▶太陽の下で、ツボを意識しながら体を伸ばしたり、ゆっくり体操をしたりして若返りましょう。

日時：5月19・26日・6月9・16日（困・全4回）  
午前10時30分～11時30分※雨天中止

講師：栃本恵子氏 定員：20人

### ②ひなたぼっこ体操

▶午後の暖かい日差しの中で、ゆっくりストレッチ体操をして、心も体もぽっかぽか！

日時：5月13・20・27日・6月3・10・24日（困・全6回）午後1時30分～2時30分※雨天中止

講師：木村幸子氏 定員：20人

### ③Park yoga

▶自然の風、草木の香、太陽の暖かな光、大地のぬくもり、鳥や虫の鳴き声を感じながら、自然と一体になるヨガ。

日時：5月28日 午後1時～2時  
6月2日 午前10時～11時

講師：岩崎加奈子氏 定員：各日20人

### ④健身気功十二法講座

▶肩・腰・足をストレッチする気功法です。青空の下、気持ちよく体を動かしましょう。

日時：5月22日・6月6・19・27日（困・全4回）午前10時～11時

講師：高木早智子氏 定員：20人

### ⑤ママとベビーのリズム体操

▶赤ちゃんの心と身体の発達段階に合わせて触れ合いながら、産後のボディケア体操をします。

日時：5月20・27日・6月3・10日（困・全4回）  
午前10時30分～11時30分

料金：1,000円（アルバム代など）

対象：5～12か月までの赤ちゃんとその親

講師：佐藤直子氏 定員：15組

### 共通事項

会場：ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法：4月15日 困～28日 困 午前8時30分～午後5時に電話で申し込み（定員を超えた場合は抽選）

〒ふれあいの里石岡ひまわりの館（月曜休館）  
TEL 35-1126

## 市社会福祉協議会の講座・教室

### 手話奉仕員養成講座

日程：6月2日～令和4年1月26日（困・全27回）

時間：入門課程 午前10時～正午

基礎課程 午後1時30分～3時30分

対象：市内在住・在勤の人 定員：各15人

申込方法：4月15日 困～5月20日 困に電話で申し込み（定員を超えた場合は、過去5回の講座で受講回数が少ない人を優先）

### 初心者向けひまわり体操

日時：5月26日・6月2・9・16・23・30日・  
7月7・14・21日（困・全9回）午後2時30分～3時30分

対象：市内在住の65歳以上で、一般的な介護予防体操では少し物足りないという人

講師：木村幸子氏 定員：20人

申込方法：4月19日 困～23日 困に直接または電話で申し込み（定員を超えた場合は抽選）

### 共通事項

会場：ふれあいの里石岡ひまわりの館

〒市社会福祉協議会 TEL 22-2411