

令和5年度 特別講座

青北うきうきカレッジ 学習計画表 (青島地区在住で65歳以上の方 30名)

	講座日	場 所	講 座 内 容	講師等	備 考 (持ち物・服装・その他等)
1	5/17(水) 9:30～11:00	集会室	開講式 理学療法士による健康な身体づくり	静岡県理学療法士会	教材費等500円(第4回と第5回分)は第1回講座日に集金します 陶芸の教材費1,000円(第6回)は当日(10/18)集金します 筆記用具・運動の出来る服装
2	6/21(水) 9:30～11:30	集会室	映画解説 「みんな日活映画が大好きだった」	小澤 正人	筆記用具
3	7/19(水) 9:30～11:00	集会室	フレイル予防ヨガ ～健康寿命を延ばそう～	磯村 朱音	飲み物、ヨガマット(あれば)、バスタオル、汗拭きタオル
4	8/9(水) (第2) 9:30～11:30	集会室	マジックショー なかちゃん	コメディーマジシャン ・なかちゃん	筆記用具
5	9/20(水) 9:30～11:00	集会室	心も身体もぽっかぽか運動	大沼 華奈子	内 容:可動域を広げるストレッチ 笑いを誘う脳トレ ゲームなど 持ち物:飲み物、タオル(手ぬぐいタイプ:運動に使用)
6	10/18(水) 9:30～11:30	工芸室 又は 集会室	陶芸 来年の干支「辰」をつくろう	安藤 早恵子	材料費 1,000円 12月の講座に完成品をお渡しします
7	11/15(水) 9:30～11:00	集会室	「やじきたマップ」でたどる 青島の歴史・史跡・人物めぐり	小嶋 良之	筆記用具
8	12/20(水) 9:30～11:00	集会室	体操+折り紙 = 脳力貯筋	青島 美幸	筆記用具
番外	10/27(金) 8:30～17:00	市 外	館外研修 県西部方面	事務局	※コロナ感染状況が落ち着いていれば、実施します 入館料、昼食代等が必要です
予備	1/17(水)	集会室	※日程、内容は講師の都合等で変更になることがあります。		