

イベント名	曜日(基本)	内容・備考	難易度
生きいき健康体操	毎週月曜午前	リズムに合わせて体を動かしたり、色々な運動を楽しみながら行います。	A
ツボ押し健康法	毎週月曜午後 第2・3水曜午前	イスに座った状態で筋を伸ばしたり、ツボを刺激したり。自宅でもできるツボ押しもお教えます。	A
俳句教室	第1・3火曜 午後	2句の俳句を作ってきていただき、発表します。 まずは俳句の基本的なルールから学びます。	B
ビデオ鑑賞「趣味の会」	第2・4火曜日 午後	懐かしの映画など、スクリーンに映写し楽しんでいただきます。	A
石ころアート	第1水曜午前 第3火曜午前	用意された様々な形の石ころに、油性マジックなどで絵や文字を描きます。個性豊かな作品づくり。	AB
ハーモニカ教室	第2・3水曜 午後	みんなで色々な曲を奏でます。自分のハーモニカがある方はお持ちください。	B
エコアート	第1木曜 午前	包装紙や袋など、色々な素材を利用したの作品を作ります。 どなたでも気軽に参加できます。	A
健康フラ(ダンス)	第1・2木曜午後 第3金曜午前	上手くなることが目的ではありません。ゆったりリズムの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。	B
チョークアート	第2・4木曜 午前	黒い板に、写真やイラストを上からなぞります。写った線を目安にクレヨンで塗っていきます。	AB
ウクレレ教室	第3木曜午後 第5木曜午後	簡単なコードで、ウクレレ弾き語りを練習します。 初心者の方は、当日11時から個別レッスンします。	B
ボッチャ	第1・3金曜 午後	イスに座った状態でボールを投げて、点数を競うゲームです。 どなたでも気軽に参加できます。	A
美文字教室	第2・4金曜 午前	今までのコースは2024年3月いっぱい終了。希望があれば、再コース(楷書体から)開催します。	AB
コーラス	第2・4金曜 午後	みんなと一緒に声を出せるのが楽しいという方も参加されています。 気軽に参加できます。	AB
童謡・叙情歌	第1土曜 午後	先生が色々な趣向を凝らしてみなさんを楽しませてくれます。 どなたでも気軽に参加できます。	A
健康社交ダンス	第2土曜 午後(要予約)	あまり難しいことはやりません。昔少し踊った方、踊ることが好きな方。 見学自由。初回の参加無料。	AB
クリスタルボウル	第4土曜 午前	ひととき横になって、クリスタルの幻想的な音色に身を委ねてください。	A

開催の日程は都合により変わる場合があります。連絡先を講師にお伝えください。

運営：NPO法人 **みなサポ**

(特定非営利活動法人)

地域支援愛活動・居場所活動・高齢ご家族のお困りごと相談
静岡の介護「みなサポ」(Web 情報提供)

開催場所：シニア中心の多世代型シェアハウス(グループリビング)

COCO下小田 イベントスペース

(ココ)

焼津市下小田上町15-2(セブンイレブン焼津祢宜島店隣り)

予約・お問合せは **080-5161-1165** みなサポ
担当:岩井

