

イベント名	曜日(基本)	内 容 ・ 備 考
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。 どなたでも気軽に参加できます。
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。 どなたでも気軽に参加できます。
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・添削します。 まずは俳句の基本的なルールから学びます。
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。 どなたでも気軽に参加できます。
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。 どなたでも参加できます。
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。 興味のある方、ご参加ください。
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。
健康フラ(ダンス)	第1・2木曜 午後	ゆったりとしたリズムの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。 身体を動かすことが目的の教室です。
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、写った線を目安にクレヨンで塗っていきます。 意外と簡単に作品ができます。
ウクレレ教室	第3木曜午後 第5木曜午後	簡単なコードを中心に、ウクレレ弾き語りを練習します。 初心者の方用の個別レッスンも行ないます。
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。 パラリンピックの競技種目、どなたでも気軽に参加できます。
美文字教室	第2・4金曜 午前	楷書から筆書きまで、基本から手ほどきします。 興味のある方、お気軽にご参加ください。
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。発声からハーモニーまで幅広く練習します。 【満員】
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。 昔よく歌った懐かしい曲。どなたでも気軽に参加できます。
健康社交ダンス	第2土曜 午後(要予約)	昔少し踊った方、踊ることが好きな方。 身体を動かすことでの健康維持が目的です。興味のある方、お気軽にご参加ください。
クリスタルボウル	第4土曜 午前(要予約)	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。 どなたでも気軽に参加できます。

開催の日程は都合により変わる場合があります。見学自由・初回参加費無料!!

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

