

別表1

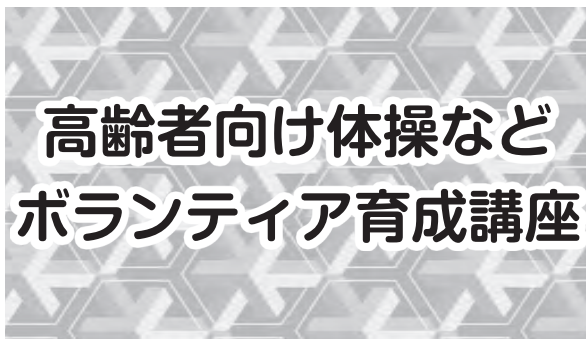
講座名	日時	会場	内容	定員
さわやか体操リーダー育成講座	3月1日(木) 午後1時30分～2時15分	区役所8階第1会議室	育成講座の内容や講座修了後の活動など	各30人(先着順)
元気応援サポーター育成講座	午後2時45分～3時30分			

◎当日、直接会場へお越しください。

高齢者が身近な場所です。健康づくりに取り組むことが出来るよう、地域での健康づくりの担い手となるボランティアを育成するために、「さわやか体操リーダー」と「元気応援サポーター」の育成講座を開催します。

さわやか体操リーダーとは、区が主催するマシントレーニング教室や、高齢者クラブなどで体操を指導するボランティアです。

元気応援サポーターとは、新たに体操サークルを立ち上げたり、通いの場(地域の



凡例

お問い合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

Eメールアドレス

別表2

講座名	日時	会場	対象	内容	定員	費用
さわやか体操リーダー育成講座	【前期】4月17日～9月25日(5月15日、8月21日を除く)の毎月第2・3・4火曜日 計15回 午前9時～正午 【後期(予定)】10月～平成31年3月の月2回程度実施	浜町高齢者トレーニングルーム(日本橋浜町3-3-1)他	おおむね50歳以上で、高齢者向けの体操などの指導に興味のある区内在住者	【前期】学科講習(ボランティアについての心構えなど)、実技講習(高齢者向けマシントレーニングの指導など)	各10人程度	無料
元気応援サポーター育成講座	4月11日～6月20日(5月2日を除く)の毎週水曜日 計10回 午前9時～正午 ◎育成講座修了後から平成31年3月31日まで、活動のフォローも行います。			【後期】マシントレーニング教室の運動指導の補助など		

◎受講者は3月下旬に行う面談により決定します。

交流サロン(など)へ出張して自宅でも気軽に取り組める体操や脳トレーニングなどを高齢者と一緒に行うボランティアです。

受講希望者は、事前に説明会(別表1のとおり)に参加する必要があります。また、育成講座については、別表2をご覧ください。

高齢者福祉課高齢者活動支援係  
☎(3546)5334

別表3

館名	講座名	日時	内容	定員
いきいき桜川(桜川敬老館)	盆踊り講習会	第3日曜日 午後2時～3時	さまざまな盆踊りを指導します。	30人程度
	鉛筆画教室	第1・3月曜日 午前10時～正午	陰影を付け立体的な絵を描きます。	30人程度
	民謡講習会	第1・3月曜日 午後2時～3時	各県の著名な民謡を分かりやすく指導します。	40人程度
	コーラス教室	第2・4月曜日 午後1時30分～3時	発声から季節の名曲の歌唱まで指導します。	60人程度
	歌声広場	毎月最終火曜日 午後3時30分～4時30分	懐かしの名曲をピアノの伴奏で歌います。	40人程度
	ナンプレ講座	第3水曜日 第4土曜日 午後1時30分～2時30分	脳トレ効果のあるナンプレの解き方を現役東大生から学びます。	30人程度
	健康講座	第4水曜日 午後3時～4時	内科専門医による健康寿命を伸ばすために役立つ健康講座です。	20人程度
	オカリナ教室(※1)	第1・3木曜日 午後2時～3時	初歩からオカリナ演奏を学びます。	20人程度
	フラダンス教室	第2・4木曜日 午後1時30分～3時	初歩から楽しくフラダンスを指導します。	30人程度
	吹矢を楽しむ会(※2)	第2土曜日 午後3時～4時	吹き矢を楽しみながら、肺活量を高め、集中力を養います。	30人程度
いきいき浜町(浜町敬老館)	浮世絵セミナー	第4土曜日 午前10時30分～11時30分	浮世絵を通して江戸の文化と歴史を解説します。	40人程度
	工作くらぶ(※1)	毎月最終土曜日 午前10時30分～正午 午後3時～4時30分	折り紙や各種工作を行います。	各12人
	ウクレレで歌おう	第1火曜日 午前10時30分～11時30分	ウクレレの伴奏で懐かしい曲を、みんなで楽しく歌います。	30人程度
	楽しい中国語教室(※1)	第1火曜日 午後1時30分～2時30分	中国人講師と楽しく中国語を学びます。	20人
	陳式太極拳(※1)	第4金曜日 午後3時～4時	太極棒を使った太極拳を指導します。	25人程度
	ボクシングエクササイズ&ストレッチ	第2・4火曜日 午前10時30分～11時30分	ボクシングの動作で行うエクササイズです。	30人程度
	盆踊り講習会	第1水曜日 第3金曜日 午後1時30分～3時	さまざまな盆踊りを指導します。	30人程度
	養生気功	第1水曜日 第3金曜日 午後2時～3時	心と体を安定させ、健康維持を図ります。	20人程度
	ダニエル君の英会話教室(※1)	第1・3木曜日 午前10時～11時 午前11時10分～12時10分	イギリス人講師と楽しく英会話を学びます。	各20人
	歴史への招待	第1・3金曜日 午後2時～3時30分	日本の歴史を新しい切り口で学びます。	50人程度
いきいき勝どき(勝どき敬老館)	初心者数独教室(※1)	第2・4金曜日 午前9時30分～10時30分	初心者の方に数独の面白さを教えます。	15人程度
	絵手紙教室(※1)	第2金曜日 午前11時～12時15分	初めての方でも楽しめるよう、基本から分かりやすく絵手紙を指導します。	20人
	歌唱指導	第2金曜日 午後2時～3時30分	カラオケで1曲を歌えるように指導します。	40人程度
	健康吹き矢(※2)	第2・3土曜日 午前10時～正午	吹き矢を楽しみながら、肺活量を高め、集中力を養います。	20人程度
	心と身体の体操～朗読～(※1)	第2・3土曜日 午前10時30分～11時30分	おなかから声を出して、楽しく本を読む、朗読の講座です。	20人
	杉落研寄席	毎月最終日曜日 午後2時～3時30分	杉並かいわいで活動する落語研究会による本格的な寄席です。	30人程度
	手話講座	第1・3月曜日 午前11時10分～正午	身近な題材を使って楽しく手話を覚えます。	20人程度
	ゆるっとストレッチ	第1・3・5月曜日 午後3時15分～4時	椅子に座って全身の筋肉をほぐす運動を行います。	30人程度
	ボディチューニング	第2・4月曜日 午後3時15分～4時15分	ボールなどの道具を使用して、骨盤底筋群を鍛える運動を行います。	25人
	脳活性化教室	第2・4水曜日 午後1時15分～2時15分	ゲームや運動で脳の活性化を図ります。	24人
いきいき音楽	第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	音楽療法を取り入れたプログラムで心と脳を元気にします。	30人程度	
いきいき句会	第2木曜日 午前10時～正午	遊び心で楽しみながら、誰でも簡単にできる俳句の作り方を学びます。	20人程度	
いきいき運動	第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分	椅子に座りながら、ゆっくり介護予防のための運動を行います。	35人程度	
初心者囲碁教室	第1・3金曜日 午前10時～正午	初心者にも分かりやすく解説しながら、囲碁を楽しみます。	10人	
フラダンス教室	第1・3土曜日 午前10時30分～11時30分	講師の動きをまねしながら、フラダンスを楽しみます。	20人程度	
星のソムリエ	第1・3土曜日 午後1時30分～2時30分	国立天文台ボランティアガイドによる宇宙や星座のお話を学びます。	25人程度	
健康吹き矢(※2)	第2・4土曜日 午前10時～11時30分	吹き矢を楽しみながら、肺活量を高め、集中力を養います。	20人程度	
ナンプレ初歩	第2土曜日 午後1時30分～2時30分	数字を埋めていくパズルの解き方を学びます。	18人	

◎(※1)がついている講座は事前に申し込みが必要な講座ですので、各いきいき館にお申し込みください。それ以外の講座は、当日先着順で受け付けを行います。  
◎(※2)初回のみマウスピース代として100円必要です。  
◎開催日時の変更となる場合があります。また、上記講座の他にもさまざまな講座を開催しています。詳しくは各いきいき館にお問い合わせください。

# いきいき館(敬老館)の事業案内

区内3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、別表3のとおりさまざまな講座を開催しています。

対象 60歳以上の区内在住者  
利用の際は登録が必要です。初めの方は、健康保険証

費用 無料  
いきいき桜川(桜川敬老館) ☎(3553)0030  
いきいき浜町(浜町敬老館)

いきいき勝どき(勝どき敬老館) ☎(3669)3385  
☎(3531)3258



▲コーラス教室(いきいき桜川)の様子



▲盆踊り講習会(いきいき浜町)の様子



▲杉落研寄席(いきいき勝どき)の様子