



## お知らせ

令和3年度のいきいきカレッジは  
9月開講となります。  
詳細については6月下旬頃  
お知らせ致します。

## エアロバイク講習会

3月8日(月)10:00~11:00

エアロバイク講習会を行います。  
**要予約**となっておりますので講習を希望される方は  
事務所窓口までお問合せ下さい。



## 今月のつどい場

3/3(水) 10:00~12:00  
カラオケ教室コラボ



3/10(水) 10:00~12:00  
カーリンコンを楽しもう!!

3/17(水) 10:00~12:00  
カラオケ教室コラボ



3/24(水) 10:00~12:00  
牛乳パックでポケット  
ティッシュBOXを作ろう♪

3/31(水) 10:00~12:00  
くす玉を作って飾ろう☆



## 健康体操 新規クラス

4月8日より基本第2・4木曜日【全24回】  
12:45~13:45 (4/8のみ12:15~)

講師: 上 真理子 先生

対象者: 市内在住の60歳以上の方  
及び身体に障がいのある方

定員: 10名 (新規の方対象)

参加費: 年間2,000円

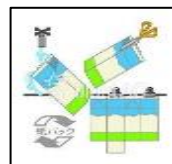
持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

お申込: 4月1日(木)10時より  
当センター窓口、又はお電話にて受付

収集にご協力ありがとうございます!



★2月分の缶(アルミ・スチール)等の売り上げは **2,992円**でした。  
※ひびきはばたき園では牛乳パックや小型家電の回収も行っております。



# 男性のための筋トレ &ストレッチ教室



土曜日クラス

5月15日より基本第1・3土曜日【全20回】  
9:10~10:30 (5/15のみ9:00~)

講師: 上村 輝美 先生

対象者: 市内在住の男性で60歳以上の方  
及び身体に障がいのある方

定員: 先着10名 (新規優先)

参加費: 年間2,000円

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

お申込: 4月1日(木)10時より  
当センター窓口、又はお電話にて受付



# 男性のための 体操教室



木曜日クラス

5月13日より基本第2・4木曜日【全20回】  
10:30~11:30 (5/13のみ10:15~)

講師: 上 真理子 先生

対象者: 市内在住の男性で60歳以上の方  
及び身体に障がいのある方

定員: 先着10名 (新規優先)

参加費: 年間2,000円

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

お申込: 4月1日(木)10時より  
当センター窓口、又は電話にて受付



# 初心者のための パソコン講座

6月1日(火)より 毎週火曜日【全10回】  
10:10~12:10

6月 1日・8日・15日・22日・29日  
7月 6日・13日・20日・27日  
8月 3日

講師: 平塚 富美子 先生

対象者: 市内在住の60歳以上の方  
及び身体に障がいのある方

定員: 5名

参加費: 3,000円程度 (テキスト代等)

お申込: 5月6日(木)より  
当センター窓口、又は電話にて受付



# カラオケ教室

日時

令和3年4月7日~翌年3月16日まで  
基本第1・3水曜日

【午前クラス】 10:00~12:00

【午後クラス】 12:45~14:45

午前・午後どちらかのクラスをお選び下さい

対象者

市内在住の60歳以上の方  
及び身体に障がいのある方



内容

課題曲(各クラスが選曲)の練習・発表

参加費

年間2,000円

お申込

令和3年4月1日(木)より受付開始



# つどい場

## 日時

毎週 水曜日 10:00~12:00



## 対象者

60歳以上であればどなたでも参加可能

## 内容

第1週 カラオケ教室とコラボ・体操

第2週 スポーツ・ゲーム・体操

第3週 カラオケ教室とコラボ・体操

第4・5週 折り紙製作・手芸・体操

※第2・4・5週はカラオケも出来ます♪



## 参加費

100円(お茶・お菓子代として)

※カラオケ教室にご登録の方については  
年間2,000円頂いておりますので  
第1・3週に関しては無料です。



こんな感じで  
お願いします!!

## ~センターをご利用の皆さまへご協力をお願い~

### ●お車でのご来館について

①駐車スペースに限りがございますので、各同好会活動において

★★車が**多い日はセンターの建物に沿って斜めに駐車して下さい**★★

②必ず受付にお声かけの上、お車の鍵は事務所へとお預け下さい。

③職員がお車を移動する場合がございます。

また、里内での事故につきましては責任を負いかねますのでご了承下さい。

●いきいきカレッジ受講生の方につきましては、お車でのご来館はご遠慮下さい。

●自転車でご来館の方は、センター玄関横の駐輪スペースをご利用下さい。

●来館時、利用許可証のご提示は不要です。(新型コロナウイルス感染防止のため)

●ご利用後は**必ず消毒・清掃・エアコンや照明のOFF等**をお願いします。

よろしくお祈りします

※ご利用後の清掃を含めた片付けがなされていない事が続いた場合は  
貸館をお断りする場合がございます。

●ゴミの持ち帰りにご協力下さい。

●飲食・飲酒を伴うご利用については、当面の間利用を控えて頂くようお願いします。

●開館時間は8:45となっておりますが、感染防止対策の準備等に時間を要しますので  
**9:00頃を目途に**来館して頂きますようご協力をお願いします。





# 3月の予定表



## ☆今月のカレンダー

		日	曜	主 催 事 業	同 好 会
<b>休館日の お知らせ</b>		1日	月	手芸ボランティア	
7日・14日・20日 21日・28日		2日	火	初心者のためのパソコン講座⑦	パソコンなでしこ 陶芸①
<b>主催事業の お知らせ</b>		3日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
カラオケ教室①&つどい場 3日・17日		4日	木		健康体操A 健康体操C 陶芸①
つどい場 10日・24日・31日		5日	金		太極拳
カラオケ教室② 3日・17日		6日	土	男性のための筋トレ&ストレッチ教室	陶芸②
健康体操(新規) 11日・25日		7日	日		
男性のための筋トレ& ストレッチ教室 6日		8日	月	手芸ボランティア	え~やろ仲良会①
男性のための体操教室 11日・25日		9日	火	初心者のためのパソコン講座⑧	パソコン44会 書道 いきいきふれあいの会 陶芸①
<b>貸館のお知らせ</b>		10日	水	つどい場	パソコン同好会 陶芸②
10日・24日 46期パソコン科OB		11日	木	男性のための体操教室・健康体操(新規)	健康体操B 陶芸①
9日・23日 48期パソコン科OB		12日	金		太極拳
11日・25日 パソコンあじさい		13日	土		陶芸②
9日・25日 くすのき		14日	日		
19日 ひびきはばたき園		15日	月		え~やろ仲良会②
		16日	火	初心者のためのパソコン講座⑨	いきいきふれあいの会 陶芸①
		17日	水	カラオケ①&つどい場 カラオケ②	陶芸②
		18日	木		パソコンなでしこ 健康体操A 健康体操C 陶芸①
		19日	金		太極拳
		20日	土		
		21日	日		
		22日	月		え~やろ①
		23日	火	初心者のためのパソコン講座⑩	パソコン44会 書道 陶芸①
		24日	水	つどい場	パソコン同好会 陶芸②
		25日	木	男性のための体操教室・健康体操(新規)	健康体操B 陶芸①
		26日	金		太極拳
		27日	土		陶芸②
		28日	日		
		29日	月		え~やろ②
		30日	火		いきいきふれあいの会 陶芸①
		31日	水	つどい場	陶芸②



共に歩もう！！ 笑顔で 元気で 協働で