

令和5年度 会津若松市東公民館主催事業

「東いきいき教室」  
開催要項

1. 目的 「いきがい」、「健康」をテーマにした講座です
2. 主催 東公民館
3. 対象 60歳以上の方
4. 定員 20名
5. 日時 下記のとおり
6. 場所 主に東公民館
7. 講師 専門家の先生
8. 開催日 5月から10月まで(8月を除く) 主に毎月第3水曜日 5回
9. 費用 運営費については、その都度実費徴収

	日時	学習内容	必要なもの
1	5月17日(水) 10:00 ~ 11:30	第1回 椅子ヨガ+からだバー® 会場 東公民館 会議室1.2 講師 フィットネスインストラクター 五十嵐 宏美 先生	室内用運動靴 動きやすい服装・飲み物 汗拭き用タオル・ヨガマット(バスタオル)
2	6月21日(水) 10:00 ~ 11:30	第2回 猪苗代湖のビーチグラスを使った万華鏡づくり 会場 東公民館 会議室1.2 講師 磐梯山の力「てわっさ部」大竹 力・かおる先生	参加費1,100円
3	7月19日(水) 10:00 ~ 11:30	第3回 クレイ(粘土)でつくるシェルリース 会場 東公民館 会議室1.2 講師 ラミドフロール 古田 理香先生	参加費900円
4	9月20日(水) 10:00 ~ 11:30	第4回 リフレクソロジー&ストレッチ 会場 東公民館 会議室1.2 講師 フィットネスインストラクター 五十嵐 宏美 先生	参加費200円 脱ぎやすい靴・動きやすい服装 汗拭き用タオル・ヨガマット(バスタオル)
5	10月18日(水) 10:00 ~ 11:30	第5回 ものづくり(詳細未定) 会場 東公民館 会議室1.2 講師 福島県もりの案内人	参加費1,000円程度

※講座での事故やケガは、公民館総合補償制度が適用になります。

担当:根本 東公民館 27-6381