

第30回

高年者センターまつり



定期講座 舞台発表(午前の部)

発表場所:2階集会室

2月16日(木)

1 開会式 10:00

2 3Bふれあい体操 3B男前体操	講師:松平洋子	10:05~10:35
3 貯筋体操	講師:市川みさお	10:35~10:55
4 やさしい健康体操	講師:宮島淑子	10:55~11:15
5 アロハ楽しい フラダンス	講師:尾崎良江	11:15~11:35

その他のイベント内容

10:00~15:00

多目的室・・・AI歩行測定・ルテイン測定会・カラー診断
機能訓練室・・・元気ハツラツ 出張測定 “カラダスキャン”
図書室・・・筋力測定 (岡崎市中央総合公園)
1階・2階フロア・・・ふれあいマルシェ
研修室・・・農大野菜直売 15:15~16:00

定期・自主講座 展示発表

展示場所:1階みんなの活動広場

※2月11日(土)は休館日となります。



☆1月30日(月) 12:00 ~ 2月4日(土) 12:00

・ペン字(定期・自主)・心の書 己書・書道・たのしい消しゴムはんこ

☆2月6日(月) 12:00 ~ 2月10日(金) 12:00

・おりがみ(自主)・絵手紙・五景花栄心・水彩画

☆2月13日(月) 12:00 ~ 2月18日(土) 12:00

・水彩画・くす玉クラブ・俳句・新聞ちぎり絵・墨彩画

イベント内容(午後の部)



★健康講演会・・・13:00~14:00

“皆でやってみよう” 健康寿命を延ばす運動

講師:藤田医科大学保健衛生学部 山田晃司教授

★岡崎城西高校和太鼓部“彩輝”・・・14:30~15:00

お問合せ先 高年者センター岡崎 電話 55-0116