

No.	講座名	挟間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
1	ゆっくりエクササイズやスクエアステップ	●	●	●	●		●	●				
2	笑いヨガやレクリエーション	●	●	●	●		●	●	●		●	●
3	貯筋運動	●	●	●	●			●			●	●
4	スローエアロビック	●	●	●	●						●	●
5	手品と昭和歌謡	●	●	●			●	●			●	
6	シニアエクササイズ・レクリエーション		●		●			●				
7	楽しくレクゲーム	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8	健康講話	●	●	●	●	●					●	●
9	軽スポーツ各種とエクササイズ	●	●	●	●	●	●		●		●	●
10	自然観察と野外活動各種	●	●	●		●	●		●	●	●	●
11	ウォーキング教室	●	●	●	●	●	●		●		●	●
12	シニアエクササイズ		●		●							
13	認知症予防・レクリエーション		●		●			●				●
14	リフォーム・リメイク		●			●				●		
15	筆ペン習字教室		●			●						
16	脳トレ&レクリエーション			●	●		●					
17	花あそび(生花&フラワーアレンジ)	●	●	●		●				●		
18	童謡・唱歌をうたいましょう	●				●		●				
19	童謡・唱歌の合唱・ハーモニカ	●	●	●		●		●				
20	スマホの基礎知識	●	●	●		●						●
21	笑いヨガ・認知症予防ゲーム	●	●	●	●		●	●				
22	シニアエクササイズ・レクリエーション	●	●		●			●	●			
23	自宅で誰でもできる簡単ロコモ予防体操	●	●	●	●							
24	レクリエーション道具の貸し出し	●	●	●	●							
25	健康料理 ※湊地区のみ		○			●				●		

No.	講座名	挟間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
26	小物作り教室	●				●				●		
27	筆ペン習字・硬筆(ボールペン、万年筆など)			●		●						
28	身近な科学現象の基本講座	●	●								●	●
29	お笑い落語で認知症予防	●	●	●			●				●	●
30	童謡・唱歌をうたいましょう	●	●	●	●			●				
31	押し花	●	●			●				●		
32	クラフトのかご作り・大正琴で歌おう・編み物	●				●				●		
33	ハーモニカの伴奏で童謡・唱歌の合唱 軽手品(必要に応じ)	●	●			●		●			●	●
34	笑って元気(落語)	●	●	●			●			●		●
35	一緒に写真を楽しもう！！	●	●	●		●	●		●	●	●	
36	季節を愉しむものづくり		●	●		●				●		
37	お茶体験	●				●	●		●			
38	健康体操	●	●	●	●				●			
39	中国伝統楽器 二胡 演奏	●	●	●		●						●
40	やさしくて誰でもわかるスマホ講座	●	●	●		●						●
41	楽しいスマホ教室	●	●	●			●		●		●	●
42	シニアエクササイズ	●	●		●		●		●			
43	字を少し整える練習をしてみませんか	●	●			●	●					●
44	フォークソング聞いてください	●	●					●	●		●	●
45	切り絵、絵手紙、看板、ポップ制作	●				●				●	●	
46	笑いヨガ	●	●	●	●		●	●				
47	ワイワイ ニコニコ 腹話術から人生を楽しむ	●	●	●		●	●	●	●		●	●
48	楽しい卓球バレー	●	●		●		●		●			
49	楽しい皿まわし体験会	●			●	●	●				●	
50	ウクレレと一緒に楽しく歌いましょう	●	●			●	●	●				●

No.	講座名	挟間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
51	やさしい太極拳			●		●	●	●				●
52	毎日を元気に！椅子ヨガ教室	●	●	●	●	●						
53	美容で毎日いきいき！楽しく元気をチャージしよう	●				●			●		●	