

いきいき交流センターの教室に参加しませんか

いきいき交流センターの教室に参加して、健康で楽しい毎日を過ごしませんか。
期間▶4月～令和8年3月
対象▶市内に居住する60歳以上の方(令和7年4月1日現在)
料金▶無料(教材費は自己負担)
申込み▶2月17日(月)～3月1日(土)に、受講を希望

いきいき交流センターあかね荘
(石川2-4094-1、☎252-5868、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
茶道	第1・3火曜日	8名	10:00～12:00
ヨーガ	第1・3水曜日	15名	10:00～11:30
歌謡	第1・3水曜日	15名	10:00～12:00
和太鼓	第1・3土曜日	20名	
健康気功	第2・4月曜日	15名	13:30～15:00
編物	第2・4火曜日	12名	10:00～12:00
エコクラフト	第2・4水曜日	10名	

いきいき交流センター葉山荘
(千波町1677、☎243-5508、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
詩吟	第1・3火曜日	12名	10:00～12:00
骨盤ストレッチ	第1・3木曜日	12名	13:00～14:30
民謡	第2・4月曜日	16名	10:00～12:00
ヨガ	第2・4火曜日	12名	10:00～11:30
書道	第2・4火曜日	16名	10:00～12:00
陶芸	第2・4木・金曜日	16名	10:00～15:00
パステルアート	第2・4土曜日	20名	13:30～15:30

いきいき交流センター長者山荘
(渡里町3201-3、☎228-0723、日曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
民謡	第1・3月曜日	12名	10:00～12:00
骨盤ストレッチ	第1・3月曜日	11名	13:00～14:30
詩吟	第1・3火曜日	12名	13:30～15:30
らくらくエアロ	第1・3木曜日	15名	10:30～11:45
女性のためのヨガ	第1・3木曜日	14名	10:30～12:00
いすヨガ	第1・3木曜日	14名	13:00～14:30
陶芸	第2・4月・火曜日	20名	10:00～15:00

する本人が、本人確認書類または入場証をお持ちのうえ、各センター☎へ ※施設休館日を除く。
※1人1教室。定員を超えた教室は抽選。また、申込人数の少ない教室は、開催しない場合があります。
※いきいき交流センター柳堤荘・いきいき交流センター常澄は、大規模改修工事のため、新規募集は行いません。
問合せ▶各センターまたは市社会福祉協議会(☎309-5001)

いきいき交流センターふれしあ
(吉沢町850、☎247-6377、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
陶芸	第1～4木曜日	15名	10:00～15:00
健康フラダンス	第1・3火曜日	25名	10:00～12:00
太極拳	第1・3木曜日	30名	
絵画	第1・3木曜日	15名	
書道	第1・3金曜日	20名	13:00～15:00
スポーツウェルネス吹矢女性のためのヨガ	第2・4木曜日	18名	
	第2・4金曜日	16名	

いきいき交流センターあじさい
(末広町2-3-13、☎232-0021、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
太極拳	第1・3火曜日	20名	10:00～12:00
スポーツウェルネス吹矢	第1・3木曜日	20名	
水墨画	第2・4火曜日	10名	
健康気功	第2・4木曜日	20名	13:30～15:00
絵手紙	第2・4金曜日	16名	10:00～12:00
歌謡	第2・4金曜日	15名	
フラワーアレンジメント	第3木曜日	10名	13:30～15:30

いきいき交流センターあかしあ
(河和田3-2274-1、☎307-4426、水曜日休館)

教室名	開催日	定員	時間
陶芸	第1～4月曜日	16名	10:00～15:00
パステルアート	第1・3火曜日	20名	13:30～15:30
健康気功	第1・3木曜日	20名	10:00～11:30
いすヨガ	第1・3土曜日	16名	
太極拳	第2・4月曜日	20名	10:00～12:00
ゴスペル	第2・4火曜日	20名	
エコクラフト	第2・4金曜日	10名	

- ☒ ☎・☎・☎・☎に記入する基本事項
①イベント名(希望コース・希望日・時間)
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢・生年月日
⑤性別
⑥電話番号
※その他必要事項
- ☒ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、開庁・開館時間

ID 0081480 **シニア初級パソコン教室** **先着10名**
パソコンの楽しい活用方法を学べる全3回の講座です。
日 3/11・18・25(火) 10:00～15:30
場 市福祉ボランティア会館
対 市内に居住する50歳以上の方
料 8,000円
申 2/28(金)までに、☎(基本事項とパソコンの有無を記入)、☎で、シニアネット森田方へ
問 同団体森田方(☎357-4557、☎info@snm310.com)または市高齢福祉課(☎232-9174)

ID 0082327 **在宅医療・介護のお話会** **先着20名**
住み慣れた地域で心豊かに暮らすため、在宅医療や介護について考えてみませんか。
日 3/11(火) 14:00～15:30
場 フロイデ水戸メディカルプラザ
料 無料
申 3/10(月)までに、☎で、水戸在宅ケアネットワーク事務局へ
問 同事務局(☎228-6100)または市地域支援センター(☎232-9110)

ID 0004097 **医師と話そう！「口腔の病気について」** **先着50名**
大久保病院の歯科医師、鈴木克年先生による講話です。
日 3/28(金) 14:00～15:00
場 大久保病院
料 無料
申 3/21(金)までに、☎で、北部高齢者支援センターへ
問 同センター(☎246-6003)または市地域支援センター(☎232-9110)

いきいきシニア情報館

市シルバー人材センター 会員 **募集**
シルバー人材センターは、高齢者が就業を通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。
皆さんの知識や経験を生かし、地域社会に貢献してみませんか。
業務内容▶襖・障子・網戸の張り替え、植木せん定作業、除草作業、施設管理、販売補助、賞状書き、家事援助など
【入会説明会】
日時▶2月14日・28日(女性限定)、3月14日(金) 午後1時30分から
※女性限定入会説明会では、女性会員の職業体験談や、仕事の説明を行います。
場所▶市シルバー人材センター
対象▶市内に居住する60歳以上の方
料金▶無料
申込み▶各開催日前日までに、市シルバー人材センターホームページから申込むか、電話で、同センターへ
問 市シルバー人材センター(☎303-7272)

ID 0017470 **食善く講座** **先着25名**
高齢期に気をつけたい「低栄養」の予防について学ぶ講座です。食事の大切さについて学びませんか？
日 3/5(水) 10:00～11:30
場 市役所4階
対 市内に居住する65歳以上の方
料 無料
申 3/4(火)までに、☎で
問 地域支援センター(☎297-5903)