

## スロージョギング\*入門 運動が苦手な方へ

歩くようなスピードでゆ〜っくり走るだけで  
体はみるみる若返る！ 運動経験ゼロでも一日  
たったの10分かで始められる  
超簡単な健康法！

\*福岡安全センター株式会社の登録商標です

1月22日(水) 13:30~15:30

講師；守山徳治

料金；無料



## 終活術①～相続セミナー編(全2回)

生前中から対策を講じておけば、遺族に税金や手続き費用などの金銭面、手続きの時間、手間をかせげないようにすることができます。

続いて実施予定 ●遺言セミナー編

●葬儀・エンディングノート編

1月21日(火)・27日(月)

13:30~15:30

講師；司法書士・行政書士 安津畑 卓

料金；全2,000円(教材費含)



## 体験メイクアップ 簡単メイクで若返り

メイクアップで若返りお友達と  
ショッピング、ランチなどを  
楽しみませんか。特別な準備は不要。

1月23日(木) 13:00~15:00

講師；目々澤礎久子

料金；無料



## 高齢者介護支援講座 認知症について

発症のメカニズムを知り、自身の予防法と家族の介護の注意点について説明します。家族の方にもおすすめです

1月24日(水) 13:30~15:00

講師；鈴木和雄

料金；無料



## 国際ゲーム交流クラブ タイラミー・ゲーム

トランプ1組で楽しむ国際的なゲーム！  
ルールは簡単なのに楽しく、面白く、  
頭と手を使うので脳の活性化や認知  
症予防にもなります。

1月28日(火) 14:30~16:30

講師；春山郁雄

料金；1回500円



## 写真俳句 ランチャイム句会

1人1台のパソコンを使った新しいスタイルの句会。  
写真俳句を持ち寄り、パソコンを  
見ながら評価し合います。

1月9日・23日

各木曜日 11:00~12:00

講師；三宅一笑、他

料金；1回500円(茶菓付)



## 押し花を楽しむ 自然の中の可愛い草花で押し花

オリジナルのランチョンマットや  
ティーマットを作りましょう。材料  
は準備します。お気軽に参加を！

1月29日(水) 10:30~12:00

講師；三阪紀久水

料金；1回1,000円(材料費込)



## 折り紙教室 ORIGAMIは今、日本から世界へ

祝い鶴・亀・くす玉・ユニット  
折りなど、紙とふれあい、その  
やさしさに出会いましょう。

1月21日(火) 10:00~12:00

講師；下田れい

料金；1回500円(材料費込)



## 美沙と楽しむ絵画の集い パステル・色鉛筆

手ぶらでご参加いただけるよう美沙が用意したデザイン  
画への塗り絵から始めます。ご自分で画材も可能です。

1月16日・30日

各木曜日 10:00~12:00

講師；美沙(絵画)

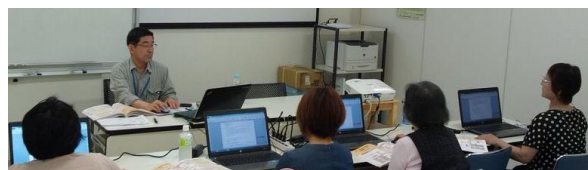
料金；1回1,300円(教材費含)

## パソコン講座 同じことを何度聞いても大丈夫

★わかるまで教えます

★少人数で懇切丁寧に指導します

★パソコン(Windows7)は用意しますが持ち込みも可能



■初めてのパソコン 1月 8日・15日・22日

■デジカメ活用 1月 6日・20日・27日

■やさしいエクセル 1月10日・17日・24日

各講座共通 講師；シニア情報生活アドバイザー

回数；全3回

料金；5,000円(教材費別途)

時間；10:00~12:00

## いちから始める英会話 英語の歴史も学びます

日常生活・海外旅行でよく使う英語表現を学びます。長い  
間英語に接していない方もお気軽に参加ください。

1月14日・28日

各木曜日 10:00~12:00

講師；清水 章

料金；1回500円(教材費別)

## 高齢者交流サロン「ハッピー」 1月講座案内