

2025年度 各種講座 受講生募集

初心者を対象とした教養講座やレクリエーション講座を開催します。

申込日時：2025年4月15日（火）・16日（水）
両日とも午前9時～午後5時まで

申込方法：泉大津市立総合福祉センターへ来所
※電話申し込み不可

< 募集講座 >

書道講座（定員20人）

毛筆又は、ペン習字のどちらかを選んで学ぶことができます。

日時：5月19日～3月30日
（第1・3月曜日）全19回
午後1時～2時30分

受講料：1,500円

健康づくり筋力トレーニング講座A（定員20人）

上半身、下半身、体幹の筋力トレーニングをレクリエーションも交え、家でもできるトレーニングを行います。

日時：5月13日～9月30日
（第2・4火曜日）全10回
午前10時30分～正午

受講料：1,000円

楽しいうた講座（定員40人）

美しい日本の歌（童謡など）を中心に、みんなで楽しく歌います。楽譜は読めなくてもOK。

日時：5月20日～3月17日
（第1・3火曜日）全20回
午前10時30分～正午

受講料：2,000円

テキスト代：605円

絵手紙講座（定員15人）

身近な道具を使って、葉書や色紙などにきれいな絵を一緒に描きませんか。

日時：5月20日～3月17日
（第1・3火曜日）全20回
午後1時30分～3時00分

受講料：1,500円

お菓子づくり講座（定員 16人）

簡単にできる和菓子や洋菓子づくりに挑戦してみませんか。

日 時：5月13日～3月10日
（第2火曜日）全11回
午後1時30分～3時30分
受講料：500円
材料費：11,000円

リフレッシュ体操講座 A

（定員 20人）

いすに座りながらできるチェアストレッチなどを取り入れながらストレッチ体操を行い心身ともにリフレッシュを図ります。

日 時：5月14日～9月24日
（第2・4水曜日）全10回
午前10時30分～11時45分
受講料：1,000円

歌って笑って健康に！A

（定員 15人）

音楽を聴いて自然に身体が動いたり、心を揺り動かされたりするといった心や身体に影響を与える音楽の特性を利用して心や身体を健康にする音楽療法を体験します。

日 時：5月15日～9月18日
（第1・3木曜日）全10回
午前10時30分～11時30分
受講料：1,000円

リズム体操（定員 30人）

リズムに合わせて心地よく体を動かすことにより、健康の増進を図ります。

日 時：5月15日～3月19日
（第1・3木曜日）全22回
午後2時～3時30分
受講料：1,500円

ストレッチヨガ講座 A

（定員 25人）

身体を伸ばして「体」を柔らかく解放。執着を手放して「心」も穏やかに開放。いつでもどこでも普段着でストレッチからのヨガを日常生活に取り入れて生活の質を上げていきましょう。

日 時：5月23日～10月10日
（第2・4金曜日）全10回
午前10時30分～正午
受講料：1,000円

男性のための料理講座

（定員 16人）

男性が料理をすることにより、健全な食生活を学び、生活の自立をサポートします。

日 時：5月23日～3月27日
（第4曜日）全10回
午前10時～午後0時30分
受講料：500円
材料費：10,000円

申込が定員を超えて抽選となった場合に優先順があります。

以下の条件の順で優先します。

- 1 過去3年間（令和4・5・6年度）、連続して同じ講座を抽選で落選した人
- 2 令和6年度、同じ講座を受講していない人（1・3以外の人）
- 3 令和6年度、同じ講座を受講した人

<注意事項>

都合により日程・回数などが変更になる場合があります。

講座を受講するには受講料及び材料費などが必要です。

なお、受講料の返金はできませんのでご了承ください。

【お問い合わせ先】

泉大津市立総合福祉センター

（指定管理者 社会福祉法人泉大津市社会福祉協議会）

住所：泉大津市東雲町9-15

TEL：0725-23-1390