

れいわ ねん がつごう
令和5年2月号
 ほくぶ そうごうふくし かいかん
北部総合福祉会館だより

がつごうぜ ほしゅう
3月講座募集

1学 編み物講座 (定員9名)
 ~ベビーソフト・フリンテッド・ショーレット~
 日時：3月6日(月)・13日(月) <全2回>
 午前10時~正午
 対象：市内在住の60歳以上の人もしくは
 60歳未満の障がい者手帳をお持ちの人
 材料費：1,700円

2学 スマートフォン教室 (定員20名)
 ~LINE入門・基礎編~
 日時：3月7日(火)・14日(火) <全2回>
 午後1時30分~3時30分
 対象：市内在住の60歳以上の人もしくは
 60歳未満の障がい者手帳をお持ちの人
※スマートフォンをお持ちの人

はるさき つか がつてぼつくん あ
 春先に使い勝手抜群なショーレットを編んでみませんか??
※ショーレットとはストールのようなものです

こんがい みみ ライン こうざ ラインせってい
 今回はみなさんよく耳にする『LINE』の講座です!!LINE設定から
 きほんてき つか かた も
 基本的な使い方までマスターしましょう!!スマートフォンは持って
 いるけどLINEはまだという方、ぜひご参加ください!!

はんき つうねん こうざ
 半期・通年の講座です。
 あたら ち
 新しいことにチャレンジ
 してみませんか??

がつかいこうこうぜ ほしゅう
4月開講講座募集

3学 太極拳講座 (定員20名)
 日時：4月3日~令和6年3月18日 <全24回>
 午前10時~11時30分 第1・3月曜日
 対象：市内在住の60歳以上の人

4学 はじめてのフラダンス教室 (定員15名)
 日時：4月14日~令和6年3月27日 <全24回>
 午前10時30分~正午 第2・4金曜日
 対象：市内在住の60歳以上の人
※フラダンス教室を受講したことがある人、フラダンスのサークル活動をしている人は対象外

おお からだ うご たいりよく じしん
 ゆったりと大きく体を動かすので、体力に自信のない
 かた むり はじ こうりつ ぜんしん きんにく
 方でも無理なく始められます。効率よく全身の筋肉を
 ほぐすことができ、バランス感覚が身につくので転倒
 予防にもなります。

ハワイアンなテンポの曲に合わせて体を動かすことで
 こころ かいほう せいしんてき あんてい ゆうさん そうんどう むり
 心が解放され精神的に安定したり有酸素運動により無理
 なく基礎体力の向上ができます。また体の軸をまっす
 きま たいりよく こうじょう からだ しく
 ぐにして踊るため姿勢が良くなる効果もあります。

こうざ こうれい ていいん かい
5学 ヨガ講座(高齢) (定員20名)
 日時：4月6日~9月21日 <全12回>
 午後1時30分~3時 第1・3木曜日
 対象：市内在住の60歳以上の人
※令和4年度ヨガ(高齢)講座を受講した人は対象外

けんこうたいそうこうざ かくくみていいん かい
6学 健康体操講座 (各組定員30名)

1組	第1・3 (水)	午後1時30分~2時30分
2組	第1・3 (水)	午後3時~4時
3組	第2・4 (水)	午後1時30分~2時30分
4組	第2・4 (水)	午後3時~4時

対象：市内在住の60歳以上の人
 たの きんりよく たいりよく めざ
 楽しく筋力、体力アップを目指しましょう♪♪

さまさま ぜんしん
 様々なポーズをとることで、全身のコリをほぐすことが
 きんりよく じきゅうりよく のうりよくていか よぼう
 できます。筋力、持久力、バランス能力低下の予防が
 きだい じしん からだ む あ しんしんども
 期待できます。自身の身体と向き合って心身共にリラック
 スしてみませんか?

しゅわほうし いんようせいこうざ ぜんき かに
7学 手話奉仕員養成講座前期課程 (定員15名)
 日時：4月4日~9月5日 毎週火曜日
 午後7時~9時 <全21回>
 対象：市内在住の在勤または在学の人
 費用：テキスト代3,300円
 はじ かつだいかんげい
初めての方大歓迎!!

こうざ もうしこみほうほう もうしこみ きかん
講座申込方法・申込期間はコチラです!!

申込方法：①②③④⑤⑥⑦ 窓口にて直接申し込みまたは往復ハガキで申し込み
 ※窓口での直接申し込みの場合は、63円返信用ハガキ1枚をご持参ください。
 ※往復ハガキでの申し込みの場合は、**講座名、住所、氏名(ふりがな)、
 電話番号、生年月日(和暦)、年齢**を記入の上、北部総合福祉会館まで
 お申し込みください。**(連名での申込不可)**
※⑥希望される組 第4希望まで記入

申込期間：①②③④⑤⑥⑦ 2月1日(水)~2月16日(木)必着 (申込多数の場合は抽選)

おしらせ
2022
3/3 (金)
3/4 (土)
 ◎講座ビデオ上映
 ◎地域活動支援センター活動ビデオ上映
 ◎作品展示(展示作品募集中)

かい かん
会館フェスタ2022
 縮小版 COMING SOON
 09:00
 ↓
 16:00
※3/4 (土)は15:00まで
 ◎和泉市社会福祉協議会事業紹介パネル展
 ◎サークルビデオ上映
 ◎映画上映(詳しくは別紙参照)

しんがた かんせんかくだい えいきょう ないよう へんこう ばあい
※新型コロナウイルス感染拡大の影響により内容を変更する場合がございます

ふる お風呂について
 利用日：月・水・金(祝日を除く)
 時間：正午~午後3時
 ※入浴は短時間(20分程度)でお願いします。
 ※密集、密接を避けるため人数制限しています。

かいかん ねが
<会館からのお願い>

①来館前の検温 ②マスク着用 ③来館者記録用紙の記入
 ④アルコール消毒 ⑤貸部屋利用人数の厳守 ⑥換気
※新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。

あてさき といあわ さき
【宛先・問合せ先】 編集・発行 北部総合福祉会館
 住所：〒594-0005 和泉市幸二丁目5番16号 電話：(0725) 45-5781
 ファックス：(0725) 41-3191 メール：shakyo-hokubu@apricot.ocn.ne.jp H P : izumi-syakyu.net/