

令和7年度 元気カレッジ 受講生募集！

外に出る
きっかけがほしい
みつきたい

趣味を
みつきたい

健康づくりのために
身体を動かしたい

- ◆対象：60 歳以上（令和7年4月1日現在）の和泉市民
- ◆場所：和泉シティプラザ
- ◆期間：令和7年5月～令和8年3月
- ◆受講料：無料（材料費等実費）



◆講座内容・日程◆

講座名	日時	開始日
リズム体操 (定員 24 人)	木曜日/月 2 回 午前 9:30～11:00	5/8
太極拳 (定員 24 人)	火曜日/月 2 回 午前 9:30～11:00	5/13
童謡・唱歌を歌おう (定員 20 人)	木曜日/月 1 回 午前 10:00～11:30	5/15
男性ヘルシークッキング (定員 20 人)	木曜日/月 1 回 午前 9:30～11:30	11/6 ※11 月開講
絵手紙 (定員 24 人)	月曜日/月 1 回 午前 10:00～11:30	5/19
花はな (定員 24 人)	水曜日/月 1 回 午後 2:00～3:00	5/14
健康ヨガ (定員 20 人)	木曜日/月 2 回 午後 2:00～3:30	5/15

◆申し込み方法◆

往復はがきに、希望講座名（1 講座のみ）、住所、氏名、ふりがな（返信部分にも）
生年月日、電話番号を記入の上、**4月11日（金）必着**で下記宛先へ郵送してください。

宛先：〒594-0041 いぶき野五丁目 4 番 7 号 和泉市保健福祉センター

- 申し込み多数の場合は抽選になり、初めての方が優先となります。
- 複数の講座に申し込みできません。
- 抽選結果は4月末までに、郵送でお知らせします。
- 諸事情により日程を変更する場合があります。
- 申し込み状況によっては、開講しない場合もあります。

【問合せ先】和泉市保健福祉センター
電話 57-6620

リズム体操

木曜日/月 2 回 午前 9:30～11:00
定員 24 人

初めての人、運動不足の人、
音楽に合わせて楽しく
体を動かしませんか。



太極拳

火曜日/月 2 回 午前 9:30～11:00
定員 24 人

初心者コース。
ゆったりと楽しく
体を動かしてみませんか。
1 年で基礎が身に
つきます！



童謡・唱歌を歌おう

木曜日/月 1 回 午前 10:00～11:30
定員 20 人

思わず口ずさんでしまう、
懐かしい童謡・唱歌を
みんなで
歌ってみませんか。



絵手紙

月曜日/月 1 回 午前 10:00～11:30
定員 24 人 ※教材費実費

「下手でいい。下手がいい。」
がモットーです。
隠れた才能を
開花させましょう。



花はな

水曜日/月 1 回 午後 2:00～3:00
定員 24 人 ※材料費 1 回 700 円

四季の花を様々な手法
(アレンジ・ドライ・
寄せ植えなど) で楽しめます。



健康ヨガ

木曜日/月 2 回 午後 2:00～3:30
定員 20 人

身体がかたくても大丈夫！
持病などで激しい運動が
できない人にも
ご参加いただけます。



男性ヘルシークッキング

木曜日/月 1 回 午前 9:30～11:30

※材料費 1 回 700 円 諸費用 1,000 円 定員 20 名

包丁の持ち方、おだしの取り方など基礎から楽しく学びます。
※男性ヘルシークッキングのみ 11 月からの開講になります



【問い合わせ先】和泉市保健福祉センター 電話 57—6620