

令和8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8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8年5月～令和9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	5/14
太極拳 (定員24人)	火曜日/月2回 午前9:30～11:00	5/12
童謡・唱歌を歌おう (定員20人)	木曜日/月1回 午前10:00～11:30	5/21
男性ヘルシークッキング (定員16人)	木曜日/月1回 午前9:30～11:30	11/5 ※11月開講
絵手紙 (定員24人)	月曜日/月1回 午前10:00～11:30	5/18
健康ヨガ (定員20人)	木曜日/月2回 午後1:00～2:30	5/7

◆申し込み方法◆

往復はがきにて、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10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。



健康ヨガ

木曜日/月2回 午後1:00~2:30
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
定員16人

※材料費1回700円
諸費用1,000円

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。

※11月開講



【問い合わせ先】

和泉市保健福祉センター 電話 57-6620