



☆令和7年 9月に開催の 高岳福社会館単発講座☆

*事前申込制で、それぞれの受付開始日より先着順で受付ます。

①会館窓口(午前9時～午後4時30分)・②電話(午前10時～午後4時30分)

どちらかで受付ます。①と②で受付開始時間が異なります。お気をつけください。



※8時45分から整理券をお渡しします。9時の時点で定員を超えた場合は、整理券をお配りした方の中で抽選を行います。

*参加を希望される方は、福祉会館利用証が必要です。利用証を持っていない方・紛失された方は、福祉会館で手続きをお願いします。(発行には、本人確認書類が必要です。)

膝痛・腰痛予防体操

開催日:9月2日(火)午後2時～3時

講師:矢野 郷さん

8/19(火)より 受付開始 先着40名

笑って楽しく認知症予防ゲーム

開催日:9月8日(月)午前10時～11時30分

講師:南川 江里子さん

8/25(月)より 受付開始 先着20名

気軽に集まろう!

クラフハウス サロンたかおか

開催日:9月8日(月)午前10時～11時30分

講師:認知症予防リーダーのみなさん

8/26(火)より 受付開始 先着12名

ゲームで楽しむ

サタデーモルック

開催日:9月13日(土)午後2時30分～4時

講師:認知症予防リーダーのみなさん

8/30(土)より 受付開始 先着20名

注 9月24日の「モルックα」か、どちらか1つしか申し込んで頂けません。

足指ストレッチ&トレーニング

開催日:9月18日(木)午後1時～2時

講師:板東 陽子さん

9/4(木)より 受付開始 先着30名

ゲームで楽しむ

モルックα(アルファ)

開催日:9月24日(水)午前9時30分～11時

講師:認知症予防リーダーのみなさん

9/10(水)より 受付開始 先着20名

注 9月13日の「サタデーモルック」か、どちらか1つしか申し込んで頂けません。

初めてのスマートフォン教室 Android

入門編

開催日:9月25日(木)午後1時30分～2時30分

講師:ソフトバンク株式会社スマートフォン教室講師

9/11(木)より 受付開始 先着15名

*教室用のandroidスマホを使用して行います。

【60歳からの福祉会館講座】

<ポイント対象>

介護保険を知ろう②

開催日:9月27日(土)午後1時～2時10分

講師:大倉 館長

9/13(土)より 受付開始 先着25名

バランスボールエクササイズ

開催日:9月29日(月)午前10時～11時

講師:山田 千尋さん

9/16(火)より 受付開始 先着18名

※運動レベル ★★★

日常動作に問題がなく、杖を使わずに歩行ができる方対象です。

津軽三味線演奏「味胤(わいん)」

開催日:9月30日(火)午後2時～3時

出演:「味胤」チーム天白

9/17(水)より 受付開始 先着50名

※暴風警報が発令されますと、その時点で、全ての事業が中止になります。確認してお出かけください。

午前7時に発令中 → 午前中止 午前11時に発令中 → 午後中止

<申込・問い合わせ先> **高 岳 福 社 会 館**

TEL : (052) 931-8174

開館時間: 午前8時45分～午後5時

※日曜・祝日と年末年始(12/29～1/3)は、休館日

* 地下鉄桜通線「高岳」駅下車、エレベータで上がってすぐ右隣のビル (2階が受付です)

ホームページはコチラ

