

令和8年度 趣味講座のご案内

講座名	内容	必要なもの
① 英会話	ワークシートを使いながら英会話をする講座です。 日常生活で使える簡単な表現を勉強したい人にオススメです。	筆記用具 プリント代 半期200円
② 手芸 A	作る作品は毎月変わります。	ハサミ、木工用ボンド、目打ち、ピンセット 1回500円程度
③ 手芸 B	押し絵、刺繍、木目込み、陶芸など、多彩なバリエーションがあります。	半期に1回3,000円程度の集金あり
④ 書道【月】前	自分のために始める穏やかな時間。	書道道具一式(半紙、筆、墨汁含む)
⑤ 書道【月】後	基礎から学べるやさしい「美文字」始めませんか。(毛筆で書きます)	お手本代(コピー代)半期500円
⑥ 書道【水】A	”久しぶりに筆を持つ”という方が多く、「手を動かす」「墨の匂いで心を落ち着かせる」ことで認知症の予防にも役立ちます。(毛筆で書きます)	書道道具一式(半紙、筆、墨汁含む)
⑦ 書道【水】B		お手本代(コピー代)半期500円
⑧ オカリナ	楽譜が読めない初心者でも、 一年で「埴生の宿」「夕やけ小やけ」などが吹けるようになります。	オカリナ購入⇒1~2万円程度 教本代 4,180円 オカリナ持参⇒AC管、保証書付に限る
⑨ コーラス	楽しく歌うコーラスです。懐かしい童謡・唱歌で「脳トレ」と「健康づくり」!	会館所有の教本を使用 コピー代必要に応じて集金あり
⑩ 詩吟	詩吟とは、漢詩や和歌など、母音に節をつけ吟じて表現する 日本伝統芸術です。のどや腹筋を鍛えますので心身に良いです。	教本代350円程度
⑪ 華道	華道 松月堂古流 「天・人・地」三点を基本とした花型です。 盛花・投入れをしながら楽しくお稽古しています。	生け花用ハサミ、滑り止め付き剣山 盛花1回1,100円/投入1回1,200円 年3回 各8,000円程度集金あり
⑫ 茶道【月曜】	茶道 裏千家 初めての方も久しぶりの方も大歓迎です。	懐紙、扇子、帛紗、古帛紗、楊枝、 白い靴下
⑬ 茶道【火曜】	立礼(イス)のお席ですので気楽に学べます。季節のお手前をします。	半期に1回3,500円程度の集金あり
⑭ 俳句	俳句は感動表現の一つで誰でも簡単にできます。 そんな俳句を基礎から始めてみませんか?	筆記用具
⑮ 初めての 社交ダンス	運動不足の解消、仲間づくり、認知症予防になります。 ブルース・ルンバ・ジルバ・ワルツなどが踊れるようになります。	運動靴(ヒールのないもの)
⑯ フラダンス	ハワイや日本の音楽に合わせて、無理なく身体を動かしながら フラダンスを楽しみます。	動きやすい服装 (パウスカートは必要に応じて購入可)
⑰ 日本舞踊 (西川流)	懐かしい曲や日本舞踊の基礎をお稽古しています。 皆さん楽しんで出席しています。	着物、扇子、手ぬぐい、足袋
⑱ 民踊おどり	年齢を問わず楽しみながら健康維持し美しい姿勢が身につきます。 (背筋が伸びる) 伝統的な踊りから新しい盆踊りまで学ぶことができます。	着物(半纏と伊達締め 又は 半帯も可) 扇子
⑲ 朝弥会 (若柳流)	歌謡舞踊の教室です。演歌、歌謡曲に合わせ、日本舞踊の所作を 基本とし自由な振り付けて踊る創作舞踊を行ないます。	着物(袂のあるもの)、扇子、足袋 動きやすい服装でも可
⑳ いきいき健康塾	つまずきや転倒を予防するため、柔軟性(ストレッチ)、筋力を維持する 運動、有酸素運動と脳を活性化させるプログラムを行います。 安全で効果的な健康づくりを行い、いきいきとした毎日を支援します。	動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
㉑ 健康太極拳	深い呼吸に合わせてゆっくり動く太極拳。転倒予防に効果的。 興味のある方どなたでもどうぞ!	動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
㉒ 健康体操	皆さん各位のペースでゆっくりと無理なく、転びにくい体作りをモットーに 行います。日頃健康のことで疑問に思うことがありましたらお尋ね下さい。	動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
㉓ さわやかヨガ	「身体が硬い」「運動が苦手」という方でも簡単にできる エクササイズです。	動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
㉔ リズム& ストレッチ	認知症予防や心身の健康維持を目的とする非日常を体感することで 日々を豊かにします。	動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

3月予定表 名鉄交通ビルにて実施

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
部屋	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	
集会室	午前 リーダー定例会 オカリナ(富地区)	午前 民踊おどり	午前 書道 A	午前 体操	午前 手芸	午前 英会話	午後 フラダンス	
その他							休館日	
部屋	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	
集会室	午前 健康太極拳	午前 日本舞踊	午前 リズムダンス	午前 手芸	午前 朝弥会	午前 いきいき健康塾	午後 手芸A	
その他							休館日	
部屋	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	
集会室	午前 書道(月)	午前 民踊おどり	午前 書道 B	午前 福ブラ	午後 休館日 (春分の日)	午前 英会話	午後 手芸	
その他							休館日	
部屋	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	
集会室	午前 日本舞踊	午前 さわやかヨガ	午前 シアター	午前 シアター	午後 健康体操	午後 朝弥会	午後 手芸	
その他							休館日	
部屋	3/30	3/31						
集会室	午前 演芸大会	午後 趣味講座	令和8年度 趣味講座 【申込期間】R.8.3.23日月～4.3.30日木					
その他								

中川福祉会館のご利用案内

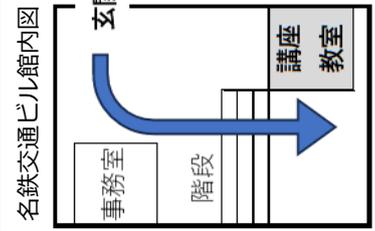
TEL: (052) 322-7306

- ◆所在地 名古屋市中川区西日置2-3-5 名鉄交通ビル1階
電話 (052) 322-7306 FAX (052) 323-0150
- ◆開館日 月曜日から土曜日(日曜・祝日・年末年始を除く)
- ◆開館時間 午前8時45分～午後5時まで
- ◆利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方
- ・初めての方は市内の全福祉会館で利用証を発行します。
- ・発行時に本人確認書類(健康保険証など)をお持ち下さい。
- ・利用証は市内の全福祉会館で発行・更新できます。
- ※中川福祉会館は、こどもNPO・介護サービスくら
コンソーシアムが指定管理者として運営しています。

★中川公式LINE★



最新の
イベント情報
が自宅で
チェック
できます!



◎市バス 日置橋・山王橋・松原二丁目・西日置 より徒歩5～15分
◎名鉄電車「山王」駅より500m

駐輪場はビル西側にあります