

Let'sチャレンジ

# 介護予防教室 募集案内



## ハンドベル教室 はじまります



心も身体も癒される美しいハーモニーを  
みんなで奏でましょう

月1回

毎月・第2金曜日  
10:30~12:00

### スケジュール日時

6月13日(金) 10:30~12:00  
7月11日(金) 10:30~12:00  
8月 8日(金) 10:30~12:00  
9月12日(金) 10:30~12:00  
10月10日(金) 10:30~12:00  
11月14日(金) 10:30~12:00  
12月12日(金) 10:30~12:00

場 所 えんじょい  
講 師 平田 忍さん  
募集人数 10名  
対 象 者 60歳以上 四條畷在住  
受 付 5月26日(月)~30日(金)  
※募集人数を超えた場合は事務局にて  
厳選なる抽選を行い決定いたします。  
結果は6/2以降にご連絡いたします。  
参 加 費 無料  
持 ち 物 筆記用具・色えんぴつ

男性  
限定

## 男声合唱教室

## GOGOボイス メンバー募集

声を出す楽しさ体感

歌唱力UPノ声帯筋UPノ表情筋UPノ

月2回

毎月・第1第3金曜日  
13:00~15:00

発声練習あり!

懐かしい歌あり!

談笑あり!

歌うことでいいこといっぱい!

前半はたっぷり発声練習や歌で声を出し、後半は得意な  
ことを披露したり語り合ったりなど談笑しています。  
60歳以上の男性の方 見学OK!です

場 所 えんじょい  
日 時 毎月・第1・第3金曜日  
13:00~15:00  
対 象 者 60歳以上 四條畷在住 男性  
講 師 福本 えり子さん



お問合せ・ご予約

ふれあい元気クラブ・えんじょい運営委員会  
事務局

社会福祉協議会 ☎ 072-878-1210

担当: 亀山

〒575-0043

四條畷市北出町3番1号  
(市民活動センター内)

# ふれあい元気クラブ・えんじょい

高齢者の生きがいづくりの場をめざして  
月～金 開室しています。

利用料：無料（材料費など実費負担）

## ふれあい元気クラブ・えんじょい

高齢者の生きがいづくりの場をめざして月～金開室してます。

### 週間プログラム

|    | 月                                                                | 火                                                              | 水                                                                                                           | 木                                                              | 金                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 | 第1・第3<br>10時～12時<br>歌・コーラス<br><br>第2・第4<br>10時～12時<br>踏み台昇降      | 第1～第4<br>10時～16時<br>麻雀・将棋・囲碁<br>初めての方対象<br>一から学ぶ麻雀教室<br>もございます | 第1・第3<br>13時～15時<br>ふれあいサロン<br><br>第2・第4<br>10時～11時<br>カラコロ体操<br>(第2 男性のみ)<br>(にし地域包括)                      | 第1・第3<br>10時～12時<br>フラダンス<br><br>第2・第4<br>10時～12時<br>踏み台昇降     | 第1・第3<br>10時～12時<br>書道<br>第2 新教室予定<br>10時30分～12時<br>ハンドベル<br>第4<br>10時～12時<br>談話室        |
|    | 昼休憩                                                              |                                                                |                                                                                                             |                                                                |                                                                                          |
| 午後 | 第2・第4<br>13時～15時<br>健康体操（わくわく囃）<br><br>第3<br>13時～15時<br>楊名時健康太極拳 | 第1～第4<br>10時～16時<br>麻雀・将棋・囲碁<br>初めての方対象<br>一から学ぶ麻雀教室<br>もございます | 第1・第3<br>13時～15時<br>ふれあいサロン<br>第2<br>13時30分～15時<br>手芸・木工芸<br>(さんきゅう)<br>第4<br>14時～15時<br>介護予防教室<br>(にし地域包括) | 第2・第4<br>13時～16時<br>カラオケ<br><br>第3<br>13時30分～14時30分<br>公式わなげ教室 | 第1・第3<br>13時30分～15時30分<br>男性GoGoボイス<br>第2<br>13時～15時<br>楊名時健康太極拳<br>第4<br>13時～16時<br>談話室 |

令和7年4/30日現在 利用状況です。

不定期に、講座を開催しております。

教室内容詳細やご予約など、

お気軽にお問合せ下さい。



詳しくはこちら

（問い合わせ先）四條畷市社会福祉協議会  
（電話）☎072-878-1210