

# 令和8年度西部福祉センター 7つの前期募集講座を紹介します！

運動系の講座（5つ）で身体を動かし、ものづくりの講座（2つ）で頭と手を使い、もちろんすべての講座で顎を使って会話を楽しむ、西部福祉センターでそんなひとときを過ごしてみませんか。お好みの講座をお選びください。どの講座も**事前申し込み**が必要です。

## 《全講座共通》

**対象者**：安城市在住の60歳以上の人

**場 所**：西部福祉センター

**参加費**：無料（ものづくりの講座は材料費が必要です。）

**申込み**：必要

**詳 細**：西部福祉センターに配置してある各チラシやウェブサイトでご確認ください。

**問合先**：西部福祉センター 0566-72-6616

1

## 気軽にヨガ火曜日講座

\*日 時 令和8年5月から令和9年2月までの第4・5火曜日

5/26 6/23・30 7/28 8/25 9/22・29  
10/27 11/24 12/22 1/26 2/23

全12回

午後1時30分～午後3時

\*定 員 20人

\*申込み



**令和8年4月28日（火）午前9時から窓口にて先着順受付**

2

# 気軽にヨガ金曜日講座

\*日 時 令和8年5月から令和9年2月までの第1金曜日  
(一部第3金曜日あり)

5/1 6/5 7/3・17 8/7 9/4 10/2・16  
11/6 12/4 1/15 2/5

全12回

午後1時30分～午後3時

\*定員 20人

\*申込み



令和8年4月17日(金) 午前9時から窓口にて先着順受付

3

# 座ってできる棒びくす

【棒を使ったいろいろな身体の動きの運動】

\*日 時 令和8年5月・8月の第1・4木曜日

6月の第1・2木曜日

5/7・21 6/4・11 8/6・20 全6回

午前10時～午前11時

\*定員 20人

\*その他 「棒」は毎回無料でレンタルできます。

\*申込み



令和8年4月9日(木) 午前9時から窓口にて先着順受付

4

# 脳ingエクササイズ

【脳トレ+有酸素運動】



\*日 時 令和8年5月から8月までの第2・4水曜日



5/13・27 6/10・24 7/8・22 8/12・26

全8回

午後1時30分～午後2時45分

\*定 員 20人

\*申込み



令和8年4月15日（水）午前9時から窓口にて先着順受付

5

# シニアのためのズンバゴールド

【ダンス系の運動】

\*日 時 令和8年5月から8月までの第2・4金曜日

5/8・22 6/12・26 7/10・24 8/14・28

全8回

午後1時30分～午後2時30分

\*定 員 20人

\*申込み



令和8年4月10日（金）午前9時から窓口にて先着順受付

6

# かわいい小物づくり

\*季節を感じる布小物を手縫いで作ります\*

◆日時 令和8年5月から9月までの第3火曜日

午前9時30分～午前11時30分 全5回

5/19	6/16	7/21	8/18	9/15
				
〈カエルの結婚式〉	〈おり姫とひこ星〉	〈ペンギンのスイカ割り〉	〈うさぎのお月見〉	〈ハロウィンのおばけ〉

※作品の見本は、各開催日の1か月前位から西部福祉センター窓口に展示します。

- ◆材料費 500円/回 ※申込み時にお支払いいただきます。
- ◆持ち物 針、糸（白色・黒色・赤色・その他）、布切りはさみ
- ◆申込み **令和8年4月21日（火）午前9時から窓口にて受付**

※1回のみでの参加も可能です。

7

# おしゃれなクラフトバッグづくり

\*クラフトバンドを使ってお出かけバッグを作ります\*

◆日時 令和8年5月から7月までの第2・4火曜日

5/12・26 6/ 9・23 7/14・28

午前9時30分～午前11時30分

※作品の見本は西部福祉センター窓口に展示してあります。

- ◆材料費 1,000円 ※申込み時にお支払いいただきます。
- ◆持ち物 はさみ、洗濯ばさみ（20個位）、メジャー
- ◆申込み **令和8年4月14日（火）午前9時から窓口にて受付**



※6回の講座で1つの作品を完成させます。