



佐賀市チカラット事業



いきいきシニアライフ



～人生にもう一度輝きを～

専門家の講演と落語、ワークショップで
いきいきシニアライフのヒントを見つけましょう！

○講演 小池美鈴 13:30～

認知症の人と家族の会 佐賀県支部副代表

「人生100年時代！ 私らしく楽しい人生」

○落語 縁小路 さん酔 14:00～

佐賀大学落語研究会OB会「笑菱会」

「天狗裁き」

○体験コーナー 14:30～

健美脳サロンの講師陣が、体験ブースを設けます。

フラワーアレンジ・体操・チョークアート

紙バンド・英語・花おはぎなど。

(一部材料費が必要なものもあります。500円程度)

9/23

水・祝

秋分の日

時 間：13:00～16:00

参加費：500円

場 所：アバンセ 4階

佐賀市天神3丁目2-11

対 象：60歳以上の方とその家族

ご予約不要です。当日のご来場をお待ちしております。



健美脳サロンは、
シニアの方が、
感性を刺激することで、
健康で美しく
脳もイキイキを保てるよう
様々なミニ講座を
行っています。

お問合せ（しげとみ）
080-3943-4664

主催 シニアを楽しむ
健美脳サロン



お仲間
募集中



健康で美しく、脳もイキイキ！を目指す60歳以上の方へ
元気になる魅力的な講座を開催しています！

シニアを楽しむ 健美脳サロン



重富美佐子
フラワーデザイン講師

花は自分も周りの空気も明るくしてくれます。様々な植物を使って季節を感じる暮らしを楽しみましょう。



原田真理子
おしゃれと健康の
アドバイザー

「おしゃれの楽しみ方」「簡単ストレッチ体操」わいわい楽しい時間を提供します。



吉村麻沙美
チョークアーティスト

幅広い年代に「絵を書く楽しさ」をお伝えしています。チョークアートの描き方を通して脳を活性化しましょう。



増本 恵
インテリアと建築の講師

住まいを楽しむ事をお伝えします。インテリア小物作り、カラーについてのワークショップなど楽しみましょう。



岡 寛子
英語で脳トレ

今の中学生が習う英語を楽しく優しく紹介。脳もお口もフル回転！



Java (ジャヴァ)
アコーディオン・歌・
ピアノの演奏と指導

童謡・唱歌・フォークソングアコーディオン伴奏と一緒に歌ってリフレッシュしましょう！



あんこはなはな
あんこのお花講師

和スイーツあんこのお花、一緒に楽しく咲かせましょう！



井上 知子
紙バンド講師

楽しく手先を動かしてちょっとだけ脳トレしながら小物作りを楽しみましょう

R8年度 健美脳サロン スケジュール

4月8日 (水)	オリエンテーション	9月23日 (水)	お楽しみ会inアバンセ★
4月10日 (金)	原田 健康体操	10月7日 (水)	井上 紙バンド
4月22日 (水)	吉村 チョークアート	10月21日 (水)	吉村 チョークアート
4月24日 (金)	Java 歌声★	10月23日 (金)	Java 歌声★
5月8日 (金)	重富 フラワー	11月4日 (水)	堤 あんこのお花
5月13日 (水)	重富 フラワー	11月18日 (水)	岡 英語
5月22日 (金)	井上 紙バンド	12月2日 (水)	吉村 チョークアート
5月27日 (水)	増本 インテリア	12月4日 (金)	増本 インテリア
6月3日 (水)	原田 健康体操	12月16日 (水)	原田 健康体操
6月5日 (金)	原田 健康体操	1月6日 (水)	重富 フラワー
6月17日 (水)	井上 紙バンド	1月8日 (金)	重富 フラワー
6月19日 (金)	重富 フラワー	1月20日 (水)	井上 紙バンド
7月1日 (水)	堤 あんこのお花	1月22日 (金)	Java 歌声★
7月15日 (水)	岡 英語	2月3日 (水)	お茶会
7月17日 (金)	Java 歌声★	2月17日 (水)	岡 英語
8月5日 (水)	重富 フラワー	3月3日 (水)	堤 あんこのお花
8月7日 (金)	重富 フラワー	3月5日 (金)	井上 紙バンド
8月19日 (水)	増本 インテリア	3月17日 (水)	増本 インテリア
9月2日 (水)	原田 健康体操		

【開催日】毎月第1・3水曜日(時々金曜日) 10:30~11:30

【場 所】佐賀商工ビル7階 市民活動プラザ会議室

【参加費】1回 500円+材料費

【お問い合わせ】080-3943-4664 (重富)

講座開催情報は
公式LINEで配信中⇒



日時：毎月第1・3水曜日 10:30~11:30 (時々金曜日)

場所：佐賀市市民活動プラザ (佐賀市白山 商工ビル7階)

★印は、アバンセにて開催