

高齢者向けの講座

※1

講座名	期間	曜	講師	受講料	回数	定員	締切
篠笛	4/7～9/8 19:00～20:30	月	宮本 祐子	9,840円	全12回	16名	3/26 必着
イス体操とストレッチ	4/7～9/8 13:30～14:45	月	吉川 仁美	16,400円	全20回	30名	3/27 必着
簡単エアロビクス	4/8～9/9 10:00～11:15	火	奥山 由美子	16,400円	全20回	40名	3/28 必着
身体ととのえるセルフコンディショニング	4/8～9/2 14:00～15:15	火	林 久美	14,760円	全18回	30名	3/28 必着
らくらくゆっくりピラティス	4/9～8/27 10:00～11:15	水	伊田 洋美	14,760円	全18回	35名	3/28 必着
絵手紙	4/16～9/3 13:00～15:00	水	畠木 訓子	9,020円	全11回	15名	4/4 必着

※1:高齢者(65歳以上)対象の講座です。定員に余裕がある場合は、高校生以上に限り受講可能です。

※2:別途材料代が必要です。詳細はお問い合わせください。

からだを動かす講座

※1

講座名	期間	曜	講師	受講料	回数	定員	締切
マットエクササイズ(午前コース)	4/14～9/22 10:00～11:15	月	伊田 洋美	16,400円	全20回	40名	4/2 必着
マットエクササイズ(夜間コース)	4/7～9/1 19:00～20:15	月	宮村 知子	15,580円	全19回	20名	3/27 必着
和太鼓講座(火曜コース)	4/8～9/2 19:00～20:15	火	名刀太鼓の みなさま	14,760円 ※2	全18回	24名	3/28 必着
ゆがみリセット体操	4/8～9/9 19:00～20:15	火	宮村 知子	16,400円	全20回	20名	3/29 必着
ピラティス	4/9～9/3 19:00～20:15	水	Naoe	12,300円	全15回	40名	3/28 必着
ハワイアンダンス(水曜コース)	4/9～9/10 19:00～20:15	水	安藤 伸江 須藤 かな	8,200円	全10回	28名	3/28 必着
ハワイアンダンス(木曜コース)	4/10～9/11 19:00～20:15	木	吉井 弘美 安藤 伸江	8,200円	全10回	28名	3/28 必着
和太鼓講座(木曜コース)	4/17～9/4 19:00～20:15	木	名刀太鼓の みなさま	14,760円 ※2	全18回	24名	4/7 必着
ベーシックヨガ	4/11～9/12 19:00～20:15	金	PLUS BODY インストラクター	16,400円	全20回	20名	3/30 必着
★Shape Up★エンジョイダンス	4/12～9/6 10:00～11:15	土	オフィス 星野 インストラクター	12,300円	全15回	20名	4/2 必着

※1:対象は高校生以上です。

※2:バチをお持ちでない方は、別途バチ代(2,500円程度)が必要です。

子育て支援の講座

※1

講座名	期間	曜	講師	受講料	回数	定員	締切
リフレッシュヨガ(託児付)	4/15～9/2 10:00～11:15	火	伊田 洋美	8,200円	全10回	20名	4/3 必着
エンジョイエアロ&コアトレ(託児付)	4/11～9/5 10:00～11:15	金	吉川 仁美	16,400円	全20回	45名	3/30 必着

※1:対象は高校生以上です。

※託児付の講座のお申込みは、満1歳以上の小学校就学前の幼児対象、別途託児料が必要ななどの要件があります。詳細はお問い合わせください。

生きがいづくりの講座

※1

講座名	期間	曜	講師	受講料	回数	定員	締切
ボランティア先生の手編み教室	4/15～9/16 14:00～16:00	火	「手編みのつどい」 のみなさん	無料 ※2	全11回	12名	4/3 必着

※1:対象は高校生以上です。 ※2:別途材料代が必要です。詳細はお問い合わせください。

障害者支援の講座

※1

講座名	期間	曜	講師	受講料	回数	定員	締切
ふれあいビクス	4/13～9/21 10:00～11:00	日	奥山 由美子	2,100円	全10回	20名	4/1 必着

※1:知的障害や発達障害等の小学生以上の方対象の講座です。(保護者の方または成人の介護者同伴でご受講ください)