

# 西大寺ふれあいセンターで始めよう

## 10月開講 講座生募集中！

### 65歳以上向け講座

健康・趣味について楽しく学べる、シニア向けの講座です  
新しいこと一緒に始めてみませんか？

- ・イス体操とストレッチ
- ・身体ととのえる  
セルフコンディショニング
- ・簡単エアロビクス
- ・らくらくゆっくり  
ピラティス
- ・いきいき元気UP教室
- ・篠笛
- ・絵手紙



### 健康づくり講座

心も体も軽くなる時間をお届けします！夜間講座もありますので、お仕事帰りにもおすすめです！

- ・ハワイアンダンス（水/木）
- ・ピラティス
- ・ベーシックヨガ
- ・マットエクササイズ  
（午前/夜間）
- ・やさしいリラックスヨガ
- ・ゆがみリセット体操
- ・和太鼓（火/木）



### プール講座

ひざや腰に優しい「水の力」を使って負担をかけずに運動できます！  
運動が久しぶりの方も大歓迎！

- ・いきいき水中ウォーク
- ・シェイプアップアクア
- ・アクアウォーク  
＋いきいき脳体操



### 障害者向け講座

広いホールでたくさん体を動かしてみませんか？  
※成人の付き添いが必要です



- ・ふれあいビクス



### 託児付講座

託児付きですので、安心してリフレッシュな時間をお楽しみいただけます♪



- ・エンジョイエアロ  
& コアトレ（託児付）



### 問い合わせ先

西大寺ふれあいセンター  
管理事業係

〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目16-33

TEL：(086) - 944 - 1800

FAX：(086) - 944 - 1801

メール：s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

休館日：毎月第3土曜日

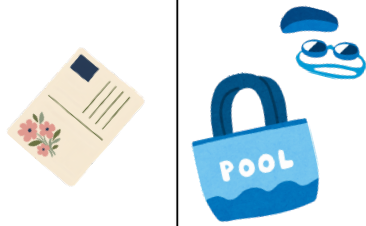
年末年始（12月29日から1月3日）

当センター公式HPは  
こちら



# 令和8年度後期（R8.10月～R9.3月）

## 講座 時間割表

|    | 月                                                         |                                                                                   | 火                                                                                   |                                                                                   | 水                                                                                    |                                                                                     |                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 | ホール                                                       | 調理室                                                                               | ホール                                                                                 | プレイルーム                                                                            | ホール                                                                                  | プール                                                                                 | プール                                                                                   |
|    | マットエクササイズ<br>午前コース<br>(伊田先生)<br>10:00～11:15<br>【定員：40名】   | 楽しいお料理教室<br>(小野先生)<br>【各月】<br>10:00～12:30<br>【定員：16名】                             | 簡単エアロビクス<br>(奥山先生)<br>10:00～11:15<br>【定員：40名】                                       | やさしい<br>リラックスヨガ<br>(伊田先生)<br>10:00～11:15<br>隔週<br>【定員：20名程度】                      | らくらくゆっくり<br>ピラティス<br>(伊田先生)<br>10:00～11:15<br>【定員：30名程度】                             | いきいき<br>水中ウォーク<br>(林先生)<br>9:55～10:55<br>【定員：30名】                                   | シェイプアップ<br>アクア<br>(高橋先生)<br>11:00～12:00<br>【定員：30名】                                   |
| 午後 | ホール                                                       |                                                                                   | 工芸室                                                                                 |                                                                                   | 工芸室                                                                                  |                                                                                     |                                                                                       |
|    | イス体操と<br>ストレッチ<br>(吉川先生)<br>13:30～14:45<br>【定員：30名】       |  | 手編み教室<br>(手編みのつどい)<br>14:00～16:00<br>【定員：12名】                                       |  | 絵手紙<br>(畠木先生<br>岩崎先生)<br>13:00～15:00<br>【定員：14名】                                     |  |                                                                                       |
| 夜間 | 第1・2研修室                                                   | プレイルーム                                                                            | ホール                                                                                 | プレイルーム                                                                            | ホール                                                                                  | プレイルーム                                                                              |                                                                                       |
|    | 篠笛<br>(宮本先生)<br>19:00～20:30<br>【定員：16名】                   | マットエクササイズ<br>夜間コース<br>(宮村先生)<br>19:00～20:15<br>【定員：20名】                           | 和太鼓<br>火曜日コース<br>(名刀太鼓)<br>19:00～20:15<br>【定員：24名程度】                                | ゆがみリセット体操<br>(宮村先生)<br>19:00～20:15<br>【定員：20名】                                    | ピラティス<br>(Naoe先生)<br>19:00～20:15<br>【定員：40名】                                         | ハワイアンダンス<br>水曜日コース<br>(安藤先生<br>蜂谷先生)<br>19:00～20:15<br>隔週<br>【定員：28名】               |  |
|    | 木                                                         |                                                                                   |                                                                                     | 金                                                                                 |                                                                                      | 土                                                                                   | 日                                                                                     |
| 午前 | ホール                                                       | ボランティアルーム                                                                         | プール                                                                                 | ホール                                                                               | プレイルーム                                                                               | 講座なし                                                                                | ホール                                                                                   |
|    | いきいき<br>元気UP教室<br>(米谷先生)<br>10:30～11:30<br>隔月<br>【定員：30名】 | いきいき<br>元気UP教室<br>(西大寺健康づくり<br>応援団)<br>10:30～12:00<br>隔月<br>【定員：20名】              | アクアウォーク<br>+いきいき脳体操<br>(福井先生)<br>9:55～10:55<br>【定員：30名】                             | エンジョイエアロ<br>& コアトレ<br>(託児付)<br>(吉川先生)<br>10:00～11:15<br>【定員：40名】                  | 身体ととのえるセルフ<br>コンディショニング<br>(林先生)<br>10:00～11:15<br>【定員：30名】                          |                                                                                     | ふれあいピクス<br>(奥山先生)<br>10:00～11:00<br>【定員：20名】                                          |
| 夜間 | ホール                                                       | プレイルーム                                                                            |                                                                                     | プレイルーム                                                                            |                                                                                      | 講座なし                                                                                |                                                                                       |
|    | 和太鼓<br>木曜日コース<br>(名刀太鼓)<br>19:00～20:15<br>【定員：24名程度】      | ハワイアンダンス<br>木曜日コース<br>(吉井先生<br>須藤先生)<br>19:00～20:15<br>隔週<br>【定員：28名】             |  | ベーシックヨガ<br>(PLUS BODY<br>インストラクター)<br>19:00～20:15<br>【定員：20名】                     |  |                                                                                     |  |

詳細は、館内チラシまたは  
西大寺ふれあいセンターHPにてご確認ください。  
お友達同士のお申込み也大歓迎です！  
みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

当センター公式HPは  
こちら

