

<令和6年4月1日（月曜日）～7月31日（水曜日）>

午前＝9時30分～11時30分

午後＝1時30分～3時30分

プログラム一覧

会場	講座番号	講座名（定員）	実施曜日・時間	申し込み先 ☎（042）
生きがいセンターとくら 〔戸倉4-14（福祉センター内）〕	1-1	日本画を描こう（15人）	火 午前	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 （月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館）
	1-2	筋力アップGYM（30人）	木 午前	
	1-3	脳トレしよう！（20人）	金 午前	
	1-4	やさしい書道教室（20人）	土 午前	
生きがいセンターこいがくぼ 〔西恋ヶ窪3-32-6（市民室内プール内）〕	1-5	楽しいマジック（15名）	火 午後	
	1-6	元気ハツラツ!笑いヨガ（15人）	水 午前	
	1-7	公代さんのストレッチ（10人）	木 午後	
	1-8	暮らしを彩る折り紙（10人）	金 午前	
生きがいセンターほんだ 〔本多5-29-3〕	1-9	はじめてみよう！ハンゲル（15人）	火 午前	
	1-10	水彩画に親しもう（10人）	火 午後	
	1-11	リラックスヨガ（15人）	金 午前	
生きがいセンターひかり 〔光町3-13-20〕	1-12	デッサンを楽しもう（10人）	水 午前	
	1-13	体をほぐすリズム気功（10人）	水 午後	
	1-14	はじめてのハーモニカ（10人）	金 午前	
	1-15	すこやか太極拳（10人）	土 午前	
生きがいセンターもともち 〔西元町3-18-12（もともちプラザ内）〕	1-16	お絵かきカフェへようこそ！（10人）	月 午後	生きがいセンター もともち ☎359-5321 休館水曜日
	1-17	楽しい舞台朗読（10人）	火 午後	
	1-18	アートで遊ぼう（10人）	金 午前	
	1-19	楽しく元気に！脳活性化体操&ゲーム（10人）	金 午後	
生きがいセンターにしまち 〔西町3-22-1（西町プラザ内）〕	1-20	ゆっくり太極拳（10人）	火 午前	生きがいセンター にしまち ☎575-8883 休館水曜日
	1-21	自分のペースで3B体操（10人）	木 午後	
	1-22	ストレッチでリラックス（10人）	月 午後	
	1-23	ハンドメイド小物作り（8人）	火 午後	

○「生きがいセンターさわやか（さわやかプラザもともち）」については、指定管理者「NPO法人あおぞら」のホームページ（<http://aozora.whitesnow.jp/>）をご覧ください。