

<令和7年12月1日（月曜日）～令和8年3月31日（火曜日）>

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・問い合わせ先 ☎042
生きがいセンターとくら 戸倉4-14（福祉センター内）	3-1	日本画を楽しもう（13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）
	3-2	ゆったり楽しいフラダンス（12人）	木 午後	
	3-3	脳トレしよう！（25人）	金 午前	
	3-4	ニーハオ太極拳（20人）	金 午後	
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）	3-5	初心者のためのハングル 入門編（15人）	火 午前	
	3-6	やさしいイスヨガ（10人）	火 午後	
	3-7	はじめてのデッサン（10人）	水 午前	
	3-8	想い出のハーモニカ（10人）	金 午前	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	3-9	みんなで鳴らそうトーンチャイム 癒しの音を楽しもう（8人）	火 午前	
	3-10	楽しいマジック（15人）	火 午後	
	3-11	リズム気功 心も体もリラックス（15人）	水 午後	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3-12	リラックスヨガ（10人）	火 午前	
	3-13	水彩画教室（10人）	火 午後	
	3-14	朗読を楽しむ（10人）	水 午前	
	3-15	季節を楽しむ折り紙（10人）	金 午前	
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12（もとまちプラザ内）	3-16	色鉛筆画入門（10人）	月 午後	生きがいセンター もとまち ☎359-5321 休館水曜日
	3-17	楽しい舞台朗読（10人）	火 午後	
	3-18	遊美術（10人）	金 午前	
	3-19	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）	3-20	ストレッチでリラックス（10人）	月 午後	生きがいセンター にしまち ☎575-8883 休館水曜日
	3-21	おはようヨガ（15人）	火 午前	
	3-22	ハンドメイド小物作り（8人）	火 午後	
	3-23	絵本や本を楽しもう！（8人）	金 午後	
	3-24	はじめてのポッチャ（8人）	土 午前	

○「生きがいセンターさわやか（さわやかプラザもとまち）」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。