

<令和8年4月1日（水曜日）～7月31日（金曜日）>

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）
	1-2	ゆったり楽しいフラダンス（12人）	木 午後	
	1-3	脳トレしよう！（35人）	金 午前	
	1-4	簡化太極拳（15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）※〕 〔戸倉4-14（福祉センター内）〕 ※休館に伴う会場変更	1-5	ことばと笑いの文化講座（10人）	日 午前	
	1-6	やさしいイスヨガ（11人）	火 午後	
	1-7	はじめてのデッサン（15人）	水 午前	
	1-8	体をほぐすエクササイズ（12人）	金 午前	
生きがいセンターほんだ 〔本多5-29-3〕	1-9	リズム気功（20人）	水 午後	
	1-10	響けトーンチャイム（8人）	木 午前	
	1-11	たのしく描く水彩画（15人）	金 午前	
生きがいセンターひかり 〔光町3-13-20〕	1-12	リラックスヨガ（10人）	火 午前	
	1-13	季節を楽しむ折り紙（10人）	水 午前	
	1-14	朗読を楽しむ（12人）	木 午前	
	1-15	思い出のハーモニカ（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）〕	1-16	楽しく学ぼう！初級ハンゲル（10人）	火 午前	
	1-17	『朗読！初めの一步』（10人）	火 午後	
	1-18	遊美術（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	楽しくトレーニング（10人）	月 午後	生きがいセンター にしまち ☎575-8883 休館水曜日
	1-21	おはようヨガ（14人）	火 午前	
	1-22	はじめてのモルックとポッチャ（12人）	火 午後	
	1-23	えんぴつデッサン（12人）	金 午後	

○「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。