

<令和7年8月1日(金曜日)～11月30日(日曜日)>

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)	2-1	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)	
	2-2	ゆったり楽しいフラダンス(12人)	木 午後		
	2-3	脳トレしよう!(25人)	金 午前		
	2-4	ニーハオ太極拳(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)	2-5	初心者のためのハングル 入門編(15人)	火 午前		
	2-6	やさしいイスヨガ(10人)	火 午後		
	2-7	はじめてのデッサン(10人)	水 午前		
	2-8	思い出のハーモニカ(10人)	金 午前		
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	2-9	みんなで鳴らそうトーンチャイム 癒しの音を楽しもう(10人)	火 午前		
	2-10	楽しいマジック(15人)	火 午後		
	2-11	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	2-12	リラックスヨガ(10人)	火 午前		
	2-13	水彩画教室(10人)	火 午後		
	2-14	朗読を楽しむ(10人)	水 午前		
	2-15	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)	2-16	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
	2-17	楽しい舞台朗読(10人)	火 午後		
	2-18	遊美術(10人)	金 午前		
	2-19	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)	2-20	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
	2-21	おはようヨガ(14人)	火 午前		
	2-22	ハンドメイド小物作り(8人)	火 午後		
	2-23	絵本や本を楽しもう!(8人)	金 午後		
	2-24	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。