＜令和８年12月１日（火曜日）～３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)〕	3-1	日本画を楽しもう（10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！（35人）	金　**午前**	
	3-4	簡化太極拳（15人）	金　**午後**	
生きがいセンターこいがくぼ ※休館に伴う会場変更	3-5	体をほぐすエクササイズ（20人） 会場：生きがいセンターとくら	金　**午前**	
	3-6	やさしいイスヨガ（11人） 会場：生きがいセンターとくら	火　**午後**	
	3-7	ことばと笑いの文化講座（10人） 会場：生きがいセンターほんだ	日　**午前**	
	3-8	はじめてのデッサン（15人） 会場：生きがいセンターほんだ	水　**午前**	
生きがいセンターほんだ 〔本多5-29-3〕	3-9	リズム気功（20人）	水　**午後**	
	3-10	響けトーンチャイム（8人）	木　**午前**	
	3-11	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〕	3-12	リラックスヨガ（10人）	火　**午前**	
	3-13	季節を楽しむ折り紙（10人）	水　**午前**	
	3-14	朗読を楽しむ（12人）	木　**午前**	
	3-15	想い出のハーモニカ（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)〕	3-16	楽しく学ぼう！初級ハングル（10人）	火　**午前**	生きがいセンター もとまち ☎359-5321 **休館**水曜日
	3-17	『朗読！初めの一歩』　（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	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
	3-21	おはようヨガ（14人）	火　**午前**	
	3-22	はじめてのモルックとボッチャ（12人）	火　**午後**	
	3-23	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。