

スポーツ、文化・芸術を一緒に楽しく！ 介護予防・健康づくりを進めましょう！

週1回開催教室一覧

令和2年4月現在

新型コロナウイルス感染拡大防止で変更もありますのでお問い合わせください。

内容	曜日・時間	講師	参加費
健康体操	毎週火曜日 9時30分～11時	若月照美 森田育美	300円/回
健康体操	毎週土曜日 13時30分～15時	若月照美 森田育美	300円/回
太極拳	毎週火曜日 14時～15時30分	芳野 俊二	500円/回
ヨガ	毎週水曜日 10時～12時	間木平美子	1,000円/回
スポーツ吹矢	毎週木曜日 10時～12時	雨宮幸男ほか	1,000円/月
デッサン 水彩画	金曜日 9時30分～11時30分 1・3週はデッサン 2・4週は水彩画	相馬 博	1000円/回
朗読	第2・4木曜日 13時30分～15時30分	鷺谷 厚子	500円/回
英会話	毎週水曜日 13時30分～15時	アント・リュウ・ヤングマン	1,000円/回
囲碁	毎週土曜日 10時～12時	(複数講師)	1,000円/月
健康麻雀	毎週日曜日 13時～15時30分	(複数講師)	300円/回



●実施会場のご案内です

名称 三多摩医療生協ホール
 住所 国分寺市本町4-12-14 (国分寺診療所地階)
 アクセス 国分寺北口5分/西武多摩湖線ホーム脇踏切渡る

●参加のお申し込みは

ケアプラン作成の上でのご利用となりますので、地域包括支援センター及び、居宅介護支援事業所を通してお申し込みください。見学・体験は下記にご連絡の上お気軽に。

特定非営利活動法人 **健康スマイル**

185-0012 国分寺市本町4-12-14 電話 042-324-1922 FAX 042-324-3883