

# 令和5年度 老人福祉センター一教室 (滝呂・南姫・太平) 受講生募集



- 対象** 60歳以上で市内在住の方を優先します
- 実施期間** 令和5年4月～令和6年3月
- 申込期間** 令和5年2月2日(木)～2月17日(金)
- 申込方法** 各センターへ電話、FAX または直接窓口の申込用紙でお申し込み下さい。新規の方を優先し、希望多数の場合は継続希望者の中で抽選とします。
- 受講料** 受講料は教室ごとの開催要項に基づき集金します。(3ヶ月ごとなど) 受講料の返金は致しかねます。

**お問い合わせ・お申し込み** 教室開催地のセンターへお申し込み下さい。

※受講を迷っている方は、2～3月に見学または体験を1回無料で試すことができます。各センターへご相談下さい。(以前同教室を体験・受講した方はご遠慮ください)

※一般介護予防教室(転倒予防教室・体力向上(パワリハ)教室)は、各センターへお尋ね下さい。

太平老人福祉センター(総合福祉センター) 太平町2-39-1 電話・FAX (25)1133				
*パソコン教室は、パソコン(Windows8 office2010以上)を各自持ち込みで行います。				
教室名	開催日	開催時間	定員	受講料(年間)
パソコン教室	毎週月曜日	午前10時～正午	10人	24,750円(45回) ※テキスト代別途
絵手紙教室	第2・4火曜日	午後1時30分～3時30分	15人	9,600円(24回) ※材料費別途
ペン習字教室	第1・3水曜日	午後1時30分～3時30分	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
習字教室	第1・3木曜日	午後1時30分～3時30分	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
フラダンス教室	第2・4月曜日	午後1時30分～3時	25人	11,500円(23回) ※材料費別途
バランスボールで 目指せマリリンモンロー教室	第1・3水曜日	午前9時30分～11時	20人	9,200円(23回) ※バランスボール持込
俺がやる俺のための バランスボール教室	第1・3水曜日	午後1時30分～3時	20人	9,200円(23回) ※バランスボール持込
男のヨガ教室	第2・4水曜日	午後1時30分～3時	25人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
ピンピン100歳を 目指す体操教室	第1・3金曜日	午後1時30分～3時	30人	9,600円(24回)

滝呂老人福祉センター（サンホーム滝呂） 滝呂町 10-87-4 電話(24)5560(代)・FAX(23)8641

教室名	開催日	開催時間	定員	受講料(年間)
マクラメ教室	第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	12人	9,600円(24回) ※材料費別途
ペン習字教室	第2・4水曜日	午後1時～午後3時	12人	12,000円(24回) ※材料費別途
書道教室	第1・3水曜日	午後1時～午後3時	12人	12,000円(24回) ※材料費別途
園芸教室【3ヶ月/1回】	6・9・12・3月の第1火曜日	午前10時～午後11時	14人	1,600円(4回) ※材料費別途
80代・90代のためのすこやか体操教室	第1・3月曜日	午前10時30分～11時30分	15人	9,600円(24回)
ハッピーピラティス教室	第2・4月曜日	午前9時30分～10時30分	12人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
男塾 運動教室	第2・4月曜日	午前10時40分～11時40分	15人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
太極拳教室	第1・3月曜日	午後1時30分～午後3時	23人	9,600円(24回)
フレイル予防運動教室 ※①～④の中から1教室 または2教室を選択	①第2月曜日 ②第4月曜日 ③第2木曜日 ④第4木曜日	午後1時30分～2時30分	各23人	1教室選択→ 4,800円(12回) 2教室選択→ 9,600円(24回)
ゆったり朝ヨガ教室	第1・2・3・4火曜日	午前10時30分～11時30分	12人	19,200円(24回)

南姫老人福祉センター(ふれあいセンター姫) 大針町 80-2 電話(20)2020(代)・FAX(29)1007

教室名	開催日	開催時間	定員	受講料(年間)
手芸教室A 手芸教室B	第2・4月曜日 第2・4木曜日	午後1時～3時 午後1時～3時	15人 15人	9,600円(24回) 9,600円(24回) ※材料費別途
習字教室	第2・4水曜日	午前10時～正午	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
絵手紙教室	第2・4木曜日	午前10時～正午	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
頭の体操教室①	第1金曜日	午前10時～11時	15人	2,400円(12回)
頭の体操教室②	第2金曜日	午前10時～11時	15人	2,400円(12回)
男の運動教室	第1・3月曜日	午前9時30分～10時30分	15人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
ヨガ教室	第2火曜日	午後1時～2時30分	15人	6,000円(12回) ※ヨガマット持込
リズムで体操教室①	第2・4火曜日	午前10時～10時45分	15人	9,600円(24回)

リズムで体操教室②		午前 11 時～11 時 45 分	15 人	9,600 円(24 回) ※ヨガマット持込
げんキープ体操教室	第 2 金曜日	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	25 人	4,800 円(12 回)
らくらく筋力アップ体操教室①	第 4 火曜日	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	10 人	無料
らくらく筋力アップ体操教室②		午後 2 時 30 分～3 時 30 分	10 人	