

【令和5年度 南姫老人福祉センター 教室一覧】

教室名	内容	開催日・開催時間	定員	受講料(年間)
男の運動教室	体力増進(マット・バランスボール・バランスディスク・ボールを使用して体操をします。)	第1・3月曜日 午前9時30分～10時30分	15人	9,600円(24回)
リズムで体操教室① リズムで体操教室②	体力増進(リズムにあわせテンポよく、ストレッチ・筋トレ・口腔体操などを行います。いすに座って、立位のまま、どちらでも個々にあわせて運動できます。)	第2・4火曜日 ①午前10時～10時45分 ②午前11時～11時45分	各15人	9,600円(24回) ヨガマット持込可
ヨガ教室	体力増進(ソフトヨガなので無理なく行えます。)	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
げんキープ体操教室	体力増進(椅子に座っての体操、脳トレ・ストレッチ・筋トレなどを行います。)	第2金曜日 午後1時30分～2時30分	25人	4,800円(12回) ヨガマット持込可
らくらく筋力アップ 体操	健康増進(椅子に座りスライドを見ながら体操を行います。)	第4火曜日 ①午後1時30分～2時30分 ②午後2時30分～3時30分	20人	無料
手芸教室A 手芸教室B	手芸の実技指導(布を使用して小物やバッグ等を作ります。)	①第2・4月曜日 午後1時～3時00分 ②第2・4木曜日 午後1時～3時	各15人	9,600円(24回)
習字教室	書道の実技指導(漢字やかな等、先生のお手本と指導があります。)	第2・4水曜日 午前10時～正午	15人	12,000円(24回)
絵手紙教室	絵手紙の実技指導(毎月先生が決めた題材を持ち寄り描きます。)	第2・4木曜日 午前10時～正午	15人	6,000円(12回)
頭の体操教室① 頭の体操教室②	脳活性(前半は脳トレプリント、後半は脳トレゲームや折り紙や小物作りです。)	第1金曜日 午前10時～11時 第2金曜日 午前10時～11時	各15人	2,400円(12回)

〈お問い合わせ〉 南姫老人福祉センター 大針町 80-2 電話(20)2020・FAX(29)1007