

## 【令和5年度 滝呂老人福祉センター 教室一覧】

教室名	内容	開催日・開催時間	定員	受講料(年間)
80代・90代のためのすこやか体操教室	脳トレ運動・転倒予防・有酸素運動など無理のない運動です。	第1・3月曜日 午前10時30分～11時30分	20人	9,600円(24回)
男塾 運動教室	いすに座ってのストレッチや筋トレ、床運動など行います。【男性だけの教室です】	第2・4月曜日 午前10時40分～11時40分	20人	9,600円(24回)
ハッピーピラティス教室	体幹や内側の筋肉を鍛えます。高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組みます。	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
太極拳教室	太極拳の型を習得し健康な体作りを行います。【男性も参加しています!】	第1・3月曜日 午後1時30分～3時	23人	9,600円(24回)
フレイル予防運動教室	家でもできる運動やリズム体操などで体調を整え、虚弱にならない体づくりを行います。 ※月1回～4回まで、自分に合った受講回数を選択できます。	※①～④の中から1～4教室選択 午後1時30分～2時30分 ①第2月曜日 ②第4月曜日 ③第2木曜日 ④第4木曜日	各23人	1教室選択→ 4,800円(12回) 2～4教室選択→ 上記×教室数分
ゆったり朝ヨガ教室	ストレッチを兼ねたゆったりヨガや足裏ほぐしで体を緩め、温めましょう。	第1～4火曜日 午前10時40分～11時40分	12人	19,200円(48回) ※ヨガマット持込
マクラメ教室	ロープのようなマクラメ紐を結びバッグや小物など編みます。	第1・3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	ディスクペン・筆ペン・ボールペン他を使い、先生のお手本と指導のもと行います。	第2・4水曜日 午後1時～午後3時	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
書道教室	漢字・かな・実用習字等を小筆～太筆を使って先生のお手本と指導のもと行います。	第1・3水曜日 午後1時～午後3時	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
包括支援センター合同てくてく教室	認知症への理解と予防、自分の歩き方について学ぶ教室です。	6～10月・11～3月 第1木曜日 午後1時30分～午後3時	12人	無料
園芸教室【3ヶ月/1回】	植木鉢への、季節の花の寄せ植えです。	6・9・12・3月の第1火曜日 午前10時～午後11時	15人	1,600円(4回) ※材料費別途
きらめきクラブ ※日時変動有・月3回	折り紙や工作を中心とした <u>申込不要</u> の教室です。	第2・4火曜 13:30～14:30 第4金曜 10:30～11:30(変則)	15人	1回100円～

〈お問い合わせ〉 滝呂老人福祉センター 滝呂町 10-87-4 電話(24)5560(代) FAX(23)8641