

平成26年度

滝呂老人福祉センター（サンホーム滝呂）～60歳以上の方～

教室名	開催日	開催時間	定員	受講料
レットトライ整体操教室	第1・3月曜日	午前10時30分～11時30分	15人	1,800円／3ヶ月
初心者 健康麻雀教室	第1・3月曜日	午前10時～正午	10人	1,800円／3ヶ月
太極拳教室	第1・3月曜日	午後1時30分～3時	20人	1,800円／3ヶ月
やさしい川柳教室	第1・3月曜日	午後1時30分～3時30分	15人	600円／3ヶ月
簡単筋力アップ体操教室	第2・4月曜日	午後1時～2時30分	25人	1,800円／3ヶ月
元気印健康教室	第2月曜日	午前10時～11時30分	20人	900円／3ヶ月
マクラメ教室	第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	15人	1,800円／3ヶ月
歌声教室	第2火曜日	午前10時～11時30分	35人	900円／3ヶ月
セラリーナ教室 <small>(セラリーナ：セラミック製のオカリナ)</small>	第2・4火曜日	午後1時30分～3時30分	15人	1,800円／3ヶ月
ペン習字教室	第2・4水曜日	午後1時～3時	15人	2,400円／3ヶ月
パソコン教室 <small>ワード・エクセル基礎</small>	4～9月 毎週水曜日	午前10時～正午	10人	13,200円／6ヶ月
男塾 料理入門編 <small>(会場：滝呂区民会館)</small>	第4木曜日	午前10時～正午	15人	1,800円／3ヶ月
バランスボール教室	毎週木曜日	午後1時30分～2時45分	30人	3,600円／3ヶ月
はなまる編み物教室	第1金曜日	午後1時30分～3時30分	15人	2,400円／6ヶ月
きらめきクラブ (折り紙・工作他)	第2・4金曜日	午前10時30分～11時30分	無	無料
園芸教室(年4回)	6・9・12・3月	午前10時～正午	20人	300円／1回
健康タオル体操教室	第4月曜日	午前10時～11時	無	無料

お問い合わせ・お申し込み

滝呂老人福祉センター 滝呂町10-87-4 電話(24)5560(代)・FAX(23)8641 <担当> 森田

南姫老人福祉センター（ふれあいセンター姫）～60歳以上の方～

教室名	開催日	開催時間	定員	受講料
ペン習字教室	第1月曜日	午前10時～正午	15人	900円／3ヶ月
健康体操教室	第2・4月曜日	午前10時30分～正午	30人	1,200円／3ヶ月
頭の体操教室	第3月曜日	午前10時～11時	10人	無料
ヨガ教室	第1火曜日	午後1時～2時30分	15人	900円／3ヶ月
らくらく体操教室	第1・3火曜日	午前10時30分～正午	20人	1,800円／3ヶ月
らくらく筋力アップ体操	第4火曜日	午後1時30分～3時	20人	無料
パソコン教室 <small>ワード・エクセル基礎</small>	4～9月 毎週火曜日	午後1時30分～3時30分	10人	13,200円／6ヶ月
詩吟教室	第1水曜日	午前10時～正午	15人	900円／3ヶ月
なつメロの会	A 第1水曜日	午後1時30分～3時	20人	900円／3ヶ月
	B 第2水曜日	午後1時30分～3時	20人	900円／3ヶ月
お茶会	第3水曜日	午後1時～3時	10人	900円／3ヶ月
習字教室	第2木・第4水曜日	午前10時～正午	15人	2,400円／3ヶ月
編物教室	第1・3木曜日	午前10時～正午	15人	2,400円／3ヶ月
フラダンス教室	第1・3木曜日	午後1時30分～3時	15人	3,000円／3ヶ月
ダンベル体操教室	第2・4木曜日	午前10時～11時15分	20人	1,800円／3ヶ月
絵手紙教室	第4木曜日	午前10時～正午	10人	900円／3ヶ月
男の料理教室 <small>(会場：南姫公民館)</small>	第2金曜日	午前10時～午後0時30分	20人	1,800円／3ヶ月
健康タオル体操教室	第3金曜日	午前10時～11時	15人	無料
料理教室 <small>(会場：南姫公民館)</small>	第4金曜日	午前10時～午後0時30分	20人	1,800円／3ヶ月
園芸教室	4・8・12・2月	午後1時30分～3時30分	20人	300円／1回

お問い合わせ・お申し込み

南姫老人福祉センター 大針町字台80-2 電話(20)2020・FAX(29)1007 <担当> 藪下