

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	4,800円(12回)	
健康体操教室	第2・4月曜日	午前10時30分～正午	30人	7,200円(24回)	
頭の体操教室	第3月曜日	午前10時～11時	20人	無料	
ヨガ教室	第2火曜日	午後1時～2時30分	15人	4,800円(12回)	
らくらく体操教室	第1・3火曜日	午前10時30分～正午	25人	7,200円(24回)	
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	
楽リハ（トレーニング）教室 健康器具を使用するの体操	4月～9月 毎週火曜日	午前10時00分～11時30分	8人	9,600円(24回)	
習字教室	第2木・第4水曜日	午前10時～正午	15人	9,600円(24回)	
なつメロの会	A	第1水曜日	午後1時30分～3時	25人	4,800円(12回)
	B	第2水曜日	午後1時30分～3時	25人	4,800円(12回)
絵手紙教室	A	第3水曜日	午前10時～正午	10人	4,800円(12回)
	B	第4木曜日	午前10時～正午	10人	4,800円(12回)
編物教室	第1・3木曜日	午前10時～正午	15人	9,600円(24回)	
フラダンス教室	第1・3水曜日	午前10時30分～正午	15人	12,000円(24回)	
簡単バランスボール体操教室	第2・4木曜日	午前10時～11時30分	20人	7,200円(24回)	
男の運動教室	第1・3月曜日	午前10時～11時30分	15人	7,200円(24回)	
男の料理教室（南姫公民館）	第2金曜日	午前10時～午後0時30分	20人	7,200円(12回) (材料費込み)	
わくわく健康教室 (80歳・90歳対象)	第2・4火曜日	午前10時～11時30分	15人	7,200円(24回)	
園芸教室	4・8・12月 期日は問い合わせ	午後1時30分～3時30分	20人	900円(3回) (材料費別)	

問い合わせ・申し込み 南姫老人福祉センター 大針町80-2 電話(20)2020・FAX(29)1007 <担当>藪下