

平成 30 年度 滝呂老人福祉センター教室

* 受講料は教室毎の開催要項に基づき集金します。 3ヶ月に1度集金、6ヶ月に1度集金など

* 受講料のほかに教材費、材料費等が必要な教室があります。尚、受講後の受講料などの返金は致しかねます。

* バランスボール、健康麻雀は他の老人福祉センターとの掛け持ちは出来ません。

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
男塾 道具を使った運動教室 (バランスディスク・ボールなど)	第2・4月曜日	午前10時40分～11時40分	20人	7,200円(24回)
男塾 料理入門編(滝呂区民会館)	第4木曜日	午前10時～正午	10人	7,200円(12回)
80代・90代の健やか体操教室 (足ほぐし・脳トレ運動ほか)	第1・3月曜日	午前10時30分～11時30分	15人	7,200円(24回)
初心者健康麻雀教室 ※初心者に限る	第1・3月曜日	午前9時30分～11時30分	16人	7,200円(24回)
中級健康麻雀教室 ※健康麻雀を受講したことがある者に限る	第2・4木曜日	午後1時30分～3時30分	16人	7,200円(24回)
太極拳教室	第1・3月曜日	午後1時30分～3時	25人	7,200円(24回)
元気印教室 (ヨガ・筋トレなど毎月変わる 体操・脳トレほか)	第2・4月曜日	午前9時30分～10時30分	20人	7,200円(24回)
筋力アップ体操教室	第2・4月曜日	午後1時30分～2時45分	35人	7,200円(24回)
混声歌声教室	第2火曜日	午前10時～11時30分	50人	3,600円(12回)
マクラメ教室	第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	15人	7,200円(24回)
セラリーナ教室	第2・4火曜日	午後1時30分～3時30分	15人	7,200円(24回)
園芸教室 (年4回・火曜日)	6/5・9/4・ 12/4・3/5	午前10時～11時	20人	1,200円(4回) ※材料費別途
ペン習字教室	第2・4水曜日	午後1時～3時	15人	9,600円(24回)
バランスボール教室	毎週木曜日	午後1時30分～2時30分	35人	14,400円(48回)
ハッピーピラティス教室 A・B (正しい骨格を意識しながら 体幹の筋肉を整えます)	第1・3木曜日	午前9時45分～10時45分	12人	7,200円(24回)
	第1・3木曜日	午前11時～正午	12人	7,200円(24回)
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	4,800円(12回)
きらめきクラブ (折り紙・工作・脳トレ ・簡単料理など)	第2・4金曜日	午前10時30分～11時30分	20人	100～300円(1回) ※その日ごと徴収
	第3火曜日	午後1時～2時		
ひばりエクササイズと健康相談 (リズム体操と共に、血圧 測定・健康や介護の相談)	第3水曜日	午後1時30分～2時30分	20人	無料
	第4火曜日	午前11時～正午		