

令和元年度 南姫老人センター 教室一覧

講座名		開催日	開催時間	定員	受講料	講師
健康体操教室		第2・4月曜日	午前10時30分～正午	30名	9,600円(24回)	柴田清美
ペン習字教室		第1月曜日	午前10時～正午	15名	6,000円(12回)	安藤夏津子
ヨガ教室		第2火曜日	午後1時～午後2時30分	15名	6,000円(12回)	中村福美
なつメロの会	A	第1水曜日	午後1時30分～午後3時	各25名	6,000円(12回)	丸山洋子
	B	第2水曜日	午後1時30分～午後3時		6,000円(12回)	
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名	7,200円(24回)	伊藤歌奈子
らくらく体操教室		第1・3火曜日	午前10時30分～正午	25名	9,600円(24回)	上杉恵美
習字教室		第2木・第4水曜日	午前10時～正午	15名	12,000円(24回)	安藤夏津子
編物教室		第1・3木曜日	午前10時～正午	15名	12,000円(24回)	古田和代
フラダンス教室		第1・3水曜日	午前10時30分～正午	15名	14,400円(24回)	佐藤豊子
絵手紙教室		第4木曜日	午前10時～正午	10名	6,000円(12回)	山本孝子
みーんなで体操教室		第1・3月曜日	午後1時30分～午後3時	30名	9,600円(24回)	東岡美幸
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	15名	8,400円(12回)	渡邊桂子
園芸教室		4・8・12月	午後1時30分～午後3時	15名	900円(3回)	江口美恵子
らくらく筋力アップ体操		第4火曜日	午後1時30分～午後3時	20名	なし	保健センター
頭の体操教室		第3月曜日	午前10時～午前11時	40名	2,400円(12回)	北栄包括支援センター
男の運動教室		第1・3月曜日	午前9時30分～午前10時30分	15名	7,200円(24回)	伊藤歌奈子
楽リハ(トレーニング)教室 健康器具を使用しての体操		4月～9月・10月～3月 毎週火曜日	午前10時～午前11時30分	8名	12,000円(24回)	東岡美幸