

【令和4年度 南姫老人福祉センター 教室一覧】

教室名	内容	講師	開催日開催時間	定員	受講料(年間)
習字教室	書道の実技指導(漢字やかな等、先生のお手本と指導があります。)	安藤夏津子先生	第2木曜日・第4水曜日 午前10時～正午	15人	12,000円(24回)
絵手紙教室	絵手紙の実技指導(毎月先生が決めた題材を持ち寄り描きます。)	山本孝子先生	第4木曜日 午前10時～正午	13人	6,000円(12回) ※材料費別途
頭の体操教室	脳活性(20分は脳トレプリント、40分は折り紙や小物作りです。)	老人センター職員	第1～4金曜日 午前10時～11時	40人 (各週10人)	2,400円(12回)
ヨガ教室	体力増進(ソフトヨガなので無理なく行えます。)	中村福美先生	第2火曜日 午後1時～2時30分	15人	6,000円(12回) ※ヨガマット持込可
健康体操教室	健康増進(踊りの教室で、歌謡曲・演歌・童謡の曲に合わせ踊ります。)	柴田清美先生	第2・4水曜日 午前10時30分～正午	20人	9,600円(24回)
わくわく健康教室 (80歳以上対象)	体力増進(椅子に座っての体操、ストレッチ・筋トレ・口腔体操等です。)	水野昌代先生	第2・4火曜日 午前9時30分～10時15分	15人	9,600円(24回)
らくらく体操教室	体力増進(サーキットトレーニングと言ってテンポよくストレッチ・筋トレなどを行います。)	水野昌代先生	第2・4火曜日 午前10時30分～11時15分 午前11時30分～12時15分	25人	9,600円(24回)
男の運動教室	体力増進(マットレス・バランスボール・バランスディスク・ボールを使用して体操をします。)	運動講師	第1・3月曜日 午前9時30分～10時30分	15人	9,600円(24回)

みーんなで体操教室	体力増進(椅子に座っての体操、 脳トレ・ストレッチ・筋トレなど を行います。)	東岡美幸先生	第2金曜日 午後1時30分～2時30分	30人	4,800円(12回)
らくらく筋力アップ体操	健康増進(椅子に座りスライド を見ながら体操を行います。)	保健センター 推進員	第4火曜日 午後1時30分～2時30分 午後2時30分～3時30分	25人	なし

〈お問い合わせ〉 南姫老人福祉センター 大針町 80-2 電話(20)2020・FAX(29)1007