

【令和4年度 滝呂老人福祉センター 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)
80代・90代のための すこやか体操教室	脳トレ運動・転倒予防・有酸素 運動など無理のない運動です。	板倉倫子先生	第1・3月曜日 午前10時30分～11時30分	20人	9,600円(24回)
男塾 運動教室	いすに座ってのストレッチや筋 トレ、床運動など	運動講師	第2・4月曜日 午前10時40分～11時40分	20人	9,600円(24回)
ハッピーピラティス教室	体幹や内側の筋肉を鍛えます。 高齢者や体に不調のある人でも 無理なく取り組みます。	岡崎悦子先生	第2・4月曜日 午前9時30分～10時30分	12人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
太極拳教室 【3分の1の方が男性です】	太極拳の型を習得し健康な体作 りを行います。	服部恵美子先生	第1・3月曜日 午後1時30分～3時	23人	9,600円(24回)
フレイル予防運動教室 ※①～④の中から1教室ま たは2教室を選択	家でもできる運動や、リズム体 操などで体調を整え、虚弱にな らない体づくりを行います。	太田志名子先生	※①～④の中から1～2教室選択 午後1時30分～2時30分 ①第2月曜日 ②第4月曜日 ③第2木曜日 ④第4木曜日	各23人	1教室選択⇒ 4,800円(12回) 2教室選択⇒ 9,600円(24回)
ゆったり朝ヨガ教室【新規】	ストレッチを兼ねたゆったりヨ ガや足裏ほぐしで体を緩め、温 めましょう。	板倉倫子先生	第2・4火曜日 午前10時40分～11時40分	12人	9,600円(24回) ※ヨガマット持込
マクラメ教室	ロープのようなマクラメ紐を結 びバッグや小物など編みます。	後藤和代先生	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	15人	9,600円(24回) ※材料費別途
ペン習字教室	ディスクペン・筆ペン・ボール ペン他を使い、先生のお手本と 指導のもと行います。	高木恵子先生	第2・4水曜日 午後1時～午後3時	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
書道教室	漢字・かな・実用習字等を小筆 ～太筆を使って先生のお手本と 指導のもと行います。	高木恵子先生	第1・3水曜日 午後1時～午後3時	15人	12,000円(24回) ※材料費別途
はなまる編み物教室	個人のレベルに合わせて帽子や セーターなどを編みます。	古田和代先生	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分	15人	4,800円(12回) ※材料費別途

園芸教室【3ヶ月/1回】	植木鉢への、季節の花の寄せ植えです。	江口美恵子先生	6・9・12・3月の第1火曜日 午前10時～午後11時	15人	1,600円(4回) ※材料費別途 1,000円前後(1回)
きらめきクラブ ※日時変動有・月3回	折り紙や工作を中心とした <u>申込不要</u> の教室です。	老人センター職員	第2・4火曜 13:30～14:30 第4金曜 10:30～11:30	15人	1回 100円～300円

〈お問い合わせ〉 滝呂老人福祉センター 滝呂町 10-87-4 電話(24)5560(代) FAX(23)8641