

令和7年度 老人福祉センター(Uセンター)教室・講座案内

令和7年4月1日～版

【 自由参加型の教室 】

申 込 不 要	教室名	講師	実施週	曜日	時間		場所	持ち物および備考
	社交ダンス（フリー）	高部四郎	第1～第4	月	12：00～13：00		多目的 ホール	ダンス用靴（無ければ運動靴可）
	背骨ヨガ	野中紀希	第1・第3	月	14：30～16：00		多目的 ホール	タオル使用。動きやすい服装。 ※ヨガマットの貸出有り。
	背骨チェアヨガ		第2・第4	月	14：30～15：30		多目的 ホール	タオル使用。動きやすい服装。
	フラダンス（フリー）	ジェシカ平野 道解久美子	第1～第4	火	9：15～10：15		多目的 ホール	Tシャツ・パウスカート・筆記用具 （無ければ動きやすい服装）
	お昼の体操	白岩真美 吉得慎太郎	第1～第4	火	12：00～13：00		多目的 ホール	動きやすい服装。
	太極拳	水澤一夫 市川幸男	第1～第4	水	9：15～10：20		多目的 ホール	動きやすい服装。
	スポーツ民踊	華咲美夢	第1～第4	水	10：30～12：00		多目的 ホール	てぬぐい使用。動きやすい服装。
	はつらつ体操	アカデミア 体操班	第1～第4	水	13：30～15：00		多目的 ホール	椅子に座っておこなう体操です。 動きやすい服装。
				金	9：25～10：25			
	健康体操	白岩真美 工藤真 古川温子	第1～第4	金	A	10：35～11：20	多目的 ホール	タオル使用。動きやすい服装。 （A：体操 B：棒を使った体操）
					B	11：30～12：15		
	イスdeピラティス	工藤真	月1回	金	14：30～15：30		多目的 ホール	動きやすい服装。
	エンジョイ♪筋トレ	吉得慎太郎	月2回	金	14：35～15：10		多目的 ホール	動きやすい服装。時間入替制。 ※ヨガマットの貸出有り。
					15：20～15：55			
	まんてんダンス	澁田有香	第1・第3	土	9：15～10：45		多目的 ホール	動きやすい服装。
チェアヨガ	澁田有香	第1・第3	土	10：55～11：55		多目的 ホール	タオル使用。動きやすい服装。	
ヨーガ	中盛美和子 澤出雅子	第2・第4	土	9：15～10：00		多目的 ホール	動きやすい服装。時間入替制。 ※ヨガマットの貸出有り。	
				10：05～10：55				

【申込制の講座】（例年、1月頃募集）

◆一年ごとに募集

講座名	講師	実施週	曜日	時間		場所	持ち物および備考
書道	岡村喜泉	第1～第3	月	10：20～11：50		講座室2	開講日に道具の説明と販売を行います。 大筆/小筆/下敷き/硯/墨（¥6,300/5点） ※お持ちの道具はお使いいただけます。 ※半紙の販売有り。 ※硯・文鎮は貸出有り。
			金				
			金	13：00～14：30			
社交ダンス	高部四郎	第1～第4	月	10：30～11：50		多目的ホール	ダンス用靴（無ければ運動靴可）
民謡	二瓶紀日児	第1～第4	火	11：00～12：00		講座室4	持ち物はなし。
				13：00～14：00			
陶芸	Kaoru	第1～第4	火	10：20～12：20		工芸室	開講日に道具一式を販売します。 （ベーシックセット/¥3,100程） 雑巾/エプロン/ビニール袋（粘土入れ） ※他、粘土・釉薬・焼成費がかかります。
	13：00～15：00						
	森悠紀子	金	10：20～12：20				
生け花（池坊）	阿部具代	第1・第3	水	10：30～12：00		講座室2	花代 1回につき¥1,000 花合羽（花を包む袋、新聞紙等でも可） 花バサミ
				13：00～14：30			
英会話	掛川治美	第1～第4	木	A	10：00～10：50	講座室1	筆記用具 テキスト代は実費 （A：基礎 B：日常会話）
				B	11：00～11：50		
茶道（裏千家）	辻村和子	第1～第4	金	10：00～12：00		講座室3（和室）	ふくさ・懐紙・茶道用扇子 ※お抹茶・お菓子代がかかります。
着付	首代玉江	第1～第4	土	13：30～15：30		講座室3（和室）	着物・帯・帯揚げ・帯締は貸出有り。
フラダンス	ジェシカ平野	第1～第4	土	13：00～14：30		多目的ホール	Tシャツ・パウスカート・筆記用具 （無ければ動きやすい服装）

- ◆教室・講座の内容は初心者向けです。
- ◆受講は無料ですが、材料費などは実費負担となります。
- ◆日時や内容は変更になる場合があります。