

令和8年度 老人福祉センター(Uセンター)教室・講座案内

令和8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	9:00～10:00	多目的ホール	ダンス用靴（無ければ運動靴可）	
	トータルフィットネス	笠原由加 池田伊公子	第1・第3	月	A	11:30～12:10	多目的ホール	動きやすい服装。 【A】からだほぐしストレッチ 【B】リズムエクササイズ・筋トレ
					B	12:20～13:00		
	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。	
	ボディ・コンディショニング	小川政範	第2・第4	火	13:00～14:00	大広間	動きやすい服装。定員49名。	
	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。	
	イスに座ってリズム体操	本島真里	不定期	水	13:35～14:35	大広間	動きやすい服装。定員49名。	
	たたみ de RUN♪らん♪らん						動きやすい服装。竹敷用タオル。定員49名。	
	青竹エクササイズ						動きやすい服装。竹敷用タオル。定員49名。	
	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 (¥7,000/5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			
	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 森悠紀子	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。
				金	10:20～12:20		
	生け花(池坊)	阿部具代	第1・第3	水	10:30～12:00 13:00～14:30	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
	社交ダンス	高部四郎	第1～第4	木	9:00～10:30	多目的ホール	ダンス用靴(無ければ運動靴可)
	英会話	掛川治美	第1～第4	木	A 10:00～10:50 B 11:00～11:50	講座室1	筆記用具 テキスト代は実費 【A】基礎 【B】日常会話
	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。