

令和7年度 南姫老人福祉センター 教室一覧

講座名	内容	開催日	開催時間	定員	受講料
男の運動教室	体力増進(マット・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。)	第1・3月曜日	午前10時～午前11時	15名	10,800円(24回) ヨガマット持込可
リズムで体操教室①	体力増進(リズムにあわせテンポよく、ストレッチ・筋トレ・口腔体操などを行います。いすに座って、立位のまま、どちらでも個々にあわせて運動できます。)	第2・4火曜日	①午前10時00分～午前10時45分	15名	10,800円(24回) ヨガマット持込可
リズムで体操教室②		第2・4火曜日	②午前11時00分～午前11時45分	15名	10,800円(24回) ヨガマット持込可
ヨガ教室	体力増進(ソフトヨガなので無理なく行えます。)	第2火曜日	午後1時30分～午後3時	15名	6,600円(12回) ヨガマット持込
げんキープ体操教室	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。)	第2金曜日	午後1時30分～午後2時30分	15名	5,400円(12回) ヨガマット持込可
手芸教室A	手芸の実技指導(布を使用して小物やバッグ等を作ります。)	第2・4月曜日	午後1時00分～午後3時00分	15名	10,800円(24回)
手芸教室B	手芸の実技指導(布を使用して小物やバッグ等を作ります。)	第2・4木曜日	午後1時00分～午後3時00分	15名	10,800円(24回)
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。)	第2・4水曜日	午前10時～正午	15名	13,200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。)	第2・4木曜日	午前10時～正午	15名	13,200円(24回)
頭の体操教室	脳活性(前半は脳トレプリント、後半は脳トレゲームや折り紙や小物作りです。)	第2金曜日	午前10時～午前11時	15名	4,200円(12回)

〈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