【令和７年度　滝呂老人福祉センター　教室一覧】

教室名	内容	開催日開催時間	定員	受講料(年間)
マクラメ教室	ロープのようなマクラメ紐を結んでバッグや小物など編みます。	第１・３火曜日 午後１時30分～3時30分	12人	10,350円(23回) ※材料費別途
ペン習字教室	筆ペン・ボールペンなどを使い、美しい文字の書き方を習得します。	第２・４水曜日 午後１時～3時	12人	12,100円(22回) ※材料費別途
書道教室	毛筆を使い、漢字・かな・実用習字等を先生のお手本と指導で学びます。	第１・３水曜日 午後１時～3時	12人	13,200円（24回） ※材料費別途
園芸教室 ※１回／3ヶ月	植木鉢で季節の花の寄せ植えをします。	6・9・12・3月の第１火曜日 午前10時～11時	14人	1,800円(4回) ※材料費別途
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、イスに座って無理なく運動します。	第1･3月曜日 午前10時30分～11時30分	12人	9,900円(22回)
ハッピーピラティス教室	リハビリ発祥の床運動で、無理なく体幹や内側の筋肉を鍛えられます。	第２・４月曜日 午前9時30分～10時30分	12人	8,550円(19回) ※ヨガマット持込
男塾　運動教室 ※男性限定	イスに座ってのストレッチや筋トレ、床運動、有酸素運動などを行います。	第２・４月曜日 午前10時30分～11時30分	15人	7,650円(17回) ※ヨガマット持込
太極拳教室	太極拳の型と呼吸法を習得し、健康な体づくりをします。	第1･3月曜日 午後１時30分～3時	20人	7,650円(17回)
フレイル予防運動教室A	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します。	第２・４月曜日 午後１時30分～2時30分	20人	7,650円（17回）
フレイル予防運動教室B		第２・４木曜日 午後１時30分～2時30分	20人	9,450円（21回）
※一時的に都合が悪い場合、もう一方の教室に振り替えて参加できます。				
ゆったり朝ヨガ教室	ストレッチを兼ねたゆったりとししたヨガや足裏ほぐしで体を緩め、温めます。	毎週火曜日 午前10時30分～11時30分	12人	21,150円(回)

〈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