

# 令和7年度 1月から始まる各種講座 募集のご案内

申込期間: 11/18(火)~12/9(火) 15時締切

抽選結果公開日(館内掲示板・ホームページ): 12/11(木)10時~

受講決定後の受講料支払期間: 12/11(木)~12/23(火)

	講座名	曜	講師	期間	時間	回数	募集 定員	受講料
生活習慣病予防	ストレッチ&水中ウォーキング	木	高村	1/8 ~ 3/19	10:30 ~ 11:45	10回	40人	2,700円
健康維持・増進	代謝アップトレーニング	月	稲田	1/19 ~ 3/16	13:30 ~ 14:30	8回	35人	2,160円
	ヨーガ	月	稲田	1/19 ~ 3/16	19:10 ~ 20:10	8回	35人	2,160円
	夜ヨガ	金	吉村	1/9 ~ 3/13	19:10 ~ 20:10	10回	35人	2,700円
介護予防	からだの通信簿アップ	木	中田	1/8 ~ 3/19	13:30 ~ 14:30	10回	25人	2,700円
プール	初心者水泳	月	下道	1/19 ~ 3/16	13:00 ~ 14:00	8回	25人	2,160円
	初級水泳	火	下道	1/13 ~ 3/17	13:00 ~ 14:00	10回	25人	2,700円
	中級水泳	火	秋本	1/13 ~ 3/17	13:00 ~ 14:00	10回	25人	2,700円
	水中アクア	火	深草	1/13 ~ 3/17	19:10 ~ 20:10	10回	40人	2,700円
	初中級水泳	木	秋本	1/8 ~ 3/19	19:00 ~ 20:00	10回	25人	2,700円
	初級水泳	金	津田	1/9 ~ 3/13	10:30 ~ 11:30	10回	25人	2,700円
	中級水泳	金	秋本	1/9 ~ 3/13	10:30 ~ 11:30	10回	25人	2,700円
	水中運動	金	秋本	1/9 ~ 3/13	13:00 ~ 14:00	10回	40人	2,700円
	水中アクア	金	下道	1/9 ~ 3/13	19:10 ~ 20:10	10回	40人	2,700円
	初級水泳	土	秋本	1/10 ~ 3/14	13:00 ~ 14:00	10回	25人	2,700円
	初級水泳	日	下道	1/11 ~ 3/15	10:30 ~ 11:30	10回	25人	2,700円
	中級水泳	日	秋本	1/11 ~ 3/15	10:30 ~ 11:30	10回	25人	2,700円
生きがいがづくり	楽しいヨガ	火	佐野	1/13 ~ 3/17	13:30 ~ 14:45	10回	21人	2,700円
	パッチワーク	水	見奈美	1/7 ~ 3/18	10:30 ~ 11:45	10回	4人	2,700円
	リラックスヨーガ	水	山田	1/7 ~ 3/18	19:15 ~ 20:15	10回	8人	2,700円
	ヨガ	木	坪田	1/8 ~ 3/19	13:30 ~ 14:45	10回	1人	2,700円
	やさしい太極拳	金	川村	1/9 ~ 3/13	10:30 ~ 11:45	10回	28人	2,700円
	キックボクシング(入門)	金	阪井	1/9 ~ 3/13	19:00 ~ 20:00	10回	11人	2,700円
	コンディショニングヨガ	土	山崎	1/10 ~ 3/14	10:30 ~ 11:45	10回	0人	2,700円
	フラダンス	土	宮永	1/10 ~ 3/14	10:45 ~ 12:00	10回	23人	2,700円
	太極拳	土	岸田	1/10 ~ 3/14	13:30 ~ 14:45	10回	9人	2,700円

いずれも

生きがいがづくり講座については、定員から全期申込者を除いた数が  
今期(1期分)の募集人数です。(すでに全期で申し込まれた方は申込不要です)



★ 対 象 16歳以上(介護予防講座「からだの通信簿アップ」のみ、65歳以上)で、  
医師から運動を制限されていない人。※こども連れの人を受講できません。

★ 受講料 一括払い(毎回、利用料金が別に必要です)

※ 窓口(申込票)、電話またはホームページから申込可能です。

※ 申込多数の場合は、抽選となります。(先着順ではありません)

※ それぞれの講座で休講日が入る場合があります。

