令和8年度　1月から始まる各種講座　募集のご案内

申込期間：　11/24(火)～12/8(火)　15時締切

抽選結果公開日（館内掲示板・ホームページ）：　12/10(木)10時～

受講決定後の受講料支払期間：　12/10(木)～12/24(木)

講座名		曜日	講師	期間	時間	回数	募集人数	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	1/7 ～ 3/18	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	1/18 ～ 3/8	13:30 ～ 14:30	8回	35人	2,160円
	ヨーガ		稲田		19:10 ～ 20:10	8回	35人	2,160円
	夜ヨガ	金	浦崎	1/8 ～ 3/19	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	1/7 ～ 3/18	13:30 ～ 14:30	10回	25人	2,700円
プール	初心者水泳	月	下道	1/18 ～ 3/8	13:00 ～ 14:00	8回	25人	2,160円
	初中級水泳		秋本		19:00 ～ 20:00	8回	25人	2,160円
	初級水泳	火	下道	1/12 ～ 3/23	13:00 ～ 14:00	10回	25人	2,700円
	中級水泳		秋本		13:00 ～ 14:00	10回	25人	2,700円
	水中アクア		深草		19:10 ～ 20:10	10回	40人	2,700円
	初中級水泳	木	秋本	1/7 ～ 3/18	19:00 ～ 20:00	10回	25人	2,700円
	初級水泳	金	津田	1/8 ～ 3/19	10:30 ～ 11:30	10回	25人	2,700円
	中級水泳		秋本		10:30 ～ 11:30	10回	25人	2,700円
	初心者水泳		秋本		13:00 ～ 14:00	10回	25人	2,700円
	水中アクア		下道		19:10 ～ 20:10	10回	40人	2,700円
	初級水泳	土	秋本	1/9 ～ 3/13	13:00 ～ 14:00	10回	25人	2,700円
	初中級水泳	日	秋本	1/10 ～ 3/14	10:30 ～ 11:30	10回	25人	2,700円
生きがいづくり	楽しいヨガ	火	佐野	1/12 ～ 3/23	13:30 ～ 14:30	10回	22人	2,700円
	パッチワーク	水	見奈美	1/13 ～ 3/17	10:30 ～ 11:45	10回	7人	2,700円
	リラックスヨーガ		山田		19:15 ～ 20:15	10回	5人	2,700円
	ヨガ	木	藤山	1/7 ～ 3/18	13:30 ～ 14:30	10回	8人	2,700円
	やさしい太極拳	金	川村	1/8 ～ 3/19	10:30 ～ 11:45	10回	28人	2,700円
	キックボクシング（入門）		阪井		19:00 ～ 20:00	10回	17人	2,700円
	コンディショニングヨガ	土	山崎	1/9 ～ 3/13	10:30 ～ 11:30	10回	0人	2,700円
	フラダンス		小島		10:45 ～ 12:00	10回	24人	2,700円
	太極拳		岸田		13:30 ～ 14:45	10回	10人	2,700円
いずれも					生きがい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。 ※こども連れの人は受講できません。

★ 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。