

# 令和元年度 尼崎市立老人福祉センター オープンスクール

老人福祉センターでは、講座・教室のオープンスクール（見学会）を実施します。  
次年度の教室受講をご希望の皆様は、ぜひこの機会にご参加ください。  
ご家族、地域の皆様のご見学も大歓迎です！

☆実施期間 令和2年2月4日（火）～3月13日（金）

☆実施場所 総合老人福祉センター

老人福祉センター 鶴の楽園/千代木園/福喜園/和楽園

☆参加費 無料

- 講座・教室内容や実施日時は裏面をご覧ください。—
- 詳細は、各老人福祉センターにお問い合わせください。—



## 各老人福祉センター連絡先（開館・開園時間 午前9時～午後5時30分）

そうごろうじんふくし  
・総合老人福祉センター（休館日 日曜・祝日）  
尼崎市東難波町 4-9-25 TEL (06) 6489-1112

つるのすえん  
・老人福祉センター鶴の楽園（休館日 水曜・祝日）  
尼崎市東園田町 6-91-2 TEL (06) 6491-1085

ちよぎえん  
・老人福祉センター千代木園（休館日 月曜・祝日）  
尼崎市稲葉荘 2-24-5 TEL (06) 6417-9162

ふっきえん  
・老人福祉センター福喜園（休館日 金曜・祝日）  
尼崎市南武庫之荘 1-7-20 TEL (06) 6436-6230

わらくえん  
・老人福祉センター和楽園（休館日 木曜・祝日）  
尼崎市東大物町 1-1-3 TEL (06) 6488-2485



## 《 尼崎市立総合老人福祉センター コース 》

教室名	日時	その他
いきいき元気体操②	2月4日～3月13日(月・日・祝日除く) 午前10時35分～11時20分	<u>体験可能</u>
ビデオで体操 筋力アップ	2月10日・17日・3月9日(月) 午前9時45分～10時30分	<u>体験可能</u>
歌はともだち	2月4日・18日・3月3日(火) 午前10時～11時30分	<u>体験可能</u>
水彩で描く!ハガキ絵	2月4日・25日・3月10日(火) 午前10時～11時30分	見学のみ
からだのゆがみ・バランス改善	2月4日・18日・3月3日(火) 午後1時～3時	<u>体験可能</u>
ゆるやか健康ヨーガ	2月4日・25日・3月10日(火) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>
筆ペン字を始めよう	2月5日・19日・3月4日(水) 午前10時～11時30分	見学のみ
筆ペン字を楽しもう	2月12日・26日・3月11日(水) 午前10時～11時30分	見学のみ
筋力アップ体操～水曜～	2月5日・12日・19日・3月4日・11日(水) 午前10時～11時	<u>体験可能</u>
かんたん手芸	2月12日・26日・3月11日(水) 午後1時30分～3時	見学のみ
軽やか社交ダンス	2月12日・26日・3月4日(水) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>
元気・前向き・からだづくり	2月5日・19日・3月4日(水) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>
ハッピーコーラス	2月13日・27日・3月12日(木) 午前10時～11時30分	<u>体験可能</u>
ワイワイ♪歌体操	2月6日・20日・3月5日(木) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>
爽快!脳トレ大学	2月13日・27日・3月12日(木) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>
筋力アップ体操～金曜～	2月7日・14日・21日・3月13日(金) 午前10時～11時	<u>体験可能</u>
午後の歌声	2月14日・28日・3月13日(金) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>
軽快!イスでリズム体操	2月7日・21日・3月13日(金) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>

※午前の教室は、実施日の午前7時現在、午後の教室は、実施日の午前10時30分現在、  
尼崎市(兵庫阪神)に暴風警報またはすべての特別警報が発表されている場合は、中止となります。

※体験できる教室は、1人1回とさせていただきます。

# 《 鶴 の 巣 園 コ ー ス 》

教 室 名	日 時	そ の 他
60歳からの “毎日体操”	2月6日(木)～18日(火) ※但し、11日(火)・12日(水)は除く ・午前 9時30分～午前10時30分 ・午前10時40分～午前11時40分 ・午後 2時50分～午後 3時50分 ・午後 4時 ～午後 5時	各クラスのはじめのラジオ体操(10分間)のみ体験可能。それ以外は見学のみ(内容は曜日によって異なります。)  運動のできる服装と上履き
懐メロ・童謡! ふれあい歌ひろば	2月6日(木) 午前10時～午前11時30分	<u>体験可能</u>
大人のための やり直し英会話	2月6日(木) 午前10時30分～正午	<u>体験可能</u>
楽しく!フォークダンス	2月6日(木) 午後1時～午後2時30分	<u>体験可能</u> 運動のできる服装と上履き
漢字書道	2月6日(木) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
笑って気楽に脳トレ	2月7日(金) 午後1時～午後2時30分	見学のみ
エンジョイ!コーラス	2月10日(月) 午後1時～午後2時30分	<u>体験可能</u>
おしゃれな手編み	2月13日(木) 午前10時30分～正午	見学のみ
絵手紙	2月14日(金) 午前10時～午前11時30分	見学のみ
楽しく描こう!絵画	2月17日(月) 午前10時～午前11時30分	見学のみ
からだ健やかヨガ	2月18日(火) 午後1時～午後2時30分	<u>体験可能</u> 運動のできる服装と上履き
楽しく元気に! メロディ体操	2月25日(火) 午後1時～午後2時30分	<u>体験可能</u> 運動のできる服装と上履き
カホンを叩こう! 楽しもう!	2月25日(火) 午後1時30分～午後3時	見学のみ

※午前の教室は、実施日の午前7時現在、午後の教室は、実施日の午前10時30分現在、  
尼崎市(兵庫阪神)に暴風警報またはすべての特別警報が発表されている場合は、中止となります。

# 《 千代木園コース 》

教室名	日時	その他
はがきに描く 水彩色えんぴつ画	2月12日(水) 午前10時～11時30分	見学のみ
着物と洋服のリフォーム	2月12日(水) ①正午～1時30分 ②午後1時45分～3時15分 ③午後3時30分～5時	見学のみ
ヨガセラピー	2月12日(水) 午後2時～3時	<u>体験可能</u> 動きやすい服装
チャレンジ!水彩画	2月13日(木) 午後1時30分～3時	見学のみ
機能改善エクササイズ	2月14日(金) 午後2時～3時	<u>体験可能</u> 動きやすい服装
オカリナ入門	2月14日(金) 午後1時30分～3時	見学のみ
もりもり体操	2月18日(火)～2月21日(金) ①午前10時～10時45分 ②午前11時～11時45分	<u>体験可能</u> 動きやすい服装
みんなで弾こう!ウクレレ	2月19日(水) 午後4時～5時30分	見学のみ
気軽にコーラス	2月21日(金) 午後1時30分～3時	<u>体験可能</u>
はじめての陶芸	2月21日(金) 午後1時～3時	見学のみ
ペンと毛筆	2月25日(火) 午前10時～11時30分	見学のみ

※午前の教室は、実施日の午前7時現在、午後の教室は、実施日の午前10時30分現在、  
尼崎市(兵庫阪神)に暴風警報またはすべての特別警報が発表されている場合は、中止となります。

※ただし、「着物と洋服のリフォーム」3教室は、午前7時現在で判断します。

# 《 福 喜 園 コ ー ス 》

教室名	日 時	そ の 他
福喜園体操 (月・水・土クラス)	2月12日(水)・15日(土)・17日(月) 午前9時10分～午前10時5分	見学のみ【各回 先着2名】
気軽に水彩画教室	2月12日(水) 午前10時30分～正午	見学のみ
チェア体操 “リズムアップ・クラブ”	2月12日(水) 午後1時30分～午後2時30分	体験可能 運動のできる服装で
“うまくなる” かな書道教室Ⅱ	2月13日(木) 午前10時30分～正午	体験可能【先着4名】 書道の道具をご持参ください。
素敵に手編み教室	2月13日(木) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
創作折り紙教室	2月15日(土) 午前10時30分～正午	見学のみ
リズムでコーラスⅡ	2月17日(月) 午前10時～午前11時30分	体験可能
ステップ体操Ⅱ	2月18日(火)～20日(木) 午前11時10分～正午	体験可能【各回 先着3名】 運動のできる服装で
趣味の生け花教室	2月18日(火) 午前10時～正午	見学のみ
楽しいひととき フラダンスⅡ	2月18日(火) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
気軽におしゃべり 英会話教室	2月18日(火) 午後2時～午後3時30分	見学のみ
「わたしの絵手紙」 水曜クラス	2月19日(水) 午前10時30分～正午	見学のみ
しなやか柔軟 (ピラティス)体操	2月19日(水) 午後1時30分～午後2時30分	体験可能【先着3名】 運動のできる服装で
“うまくなる” かな書道教室Ⅰ	2月20日(木) 午前10時30分～正午	体験可能【先着4名】 書道の道具をご持参ください。
メッシュで作るアクセサリ	2月22日(土) 午前10時30分～正午	見学のみ
リズム de コーラスⅠ	2月24日(月) 午前10時～午前11時30分	体験可能
楽しいひととき フラダンスⅠ	2月25日(火) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
洋楽と音読で学ぶ 英会話教室	2月25日(火) 午後2時～午後3時30分	見学のみ

※午前の教室は、実施日の午前7時現在、午後の教室は、実施日の午前10時30分現在、  
尼崎市(兵庫阪神)に暴風警報またはすべての特別警報が発表されている場合は、中止となります。

# 《 和 楽 園 コ ー ス 》

教 室 名	日 時	そ の 他
みんなの毎日体操	2月7日(金)～2月12日(水) ※但し11日(火)は除く Aクラス 午前 9時30分～午前10時20分 Bクラス 午前10時30分～午前11時20分 Cクラス 午前11時30分～午後 0時20分 Dクラス 午後 3時30分～午後 4時20分	見学のみ
レクリエーションダンス	2月7日(金)・2月21日(金) 午後1時30分～午後3時	体験可能 運動のできる服装で
健康づくり・はじめの一歩	2月8日(土)・2月22日(土) 午後1時30分～午後2時45分	体験可能 運動のできる服装で
マイ・パッチワーク	2月10日(月)・2月24日(月) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
はじめての英会話	2月12日(水)・3月11日(水) 午前10時～午前11時30分	見学のみ
やさしい筆ペン	2月12日(水)・2月26日(水) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
なつかしのハーモニカ	2月12日(水)・2月26日(水) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
川柳 de 遊ぼう	2月14日(金)・2月28日(金) 午前10時～午前11時30分	見学のみ
自由に描く絵画	2月14日(金)・2月28日(金) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
元気にコーラス	2月14日(金)・2月28日(金) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
実用ボールペン字	2月17日(月)・3月2日(月) 午前10時～午前11時30分	見学のみ
頭の体操・脳トレ	2月17日(月)・3月2日(月) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
やさしい絵手紙	2月18日(火)・3月3日(火) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
気軽に太極拳	2月18日(火)・3月3日(火) 午後1時30分～午後3時	体験可能 運動のできる服装で
これでOK!英会話	2月19日(水)・3月4日(水) 午前10時～午前11時30分	見学のみ
いいね!手編み	2月19日(水)・3月4日(水) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
優雅にフラダンス	2月19日(水)・3月4日(水) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
リラックスヨガ	2月25日(火)・3月10日(火) 午後1時30分～午後3時	見学のみ
チャレンジ!英会話	2月26日(水) 午前10時～午前11時30分	見学のみ

※午前の教室は、実施日の午前7時現在、午後の教室は、実施日の午前10時30分現在、  
尼崎市(兵庫阪神)に暴風警報またはすべての特別警報が発表されている場合は、中止となります。

## 老人福祉センター

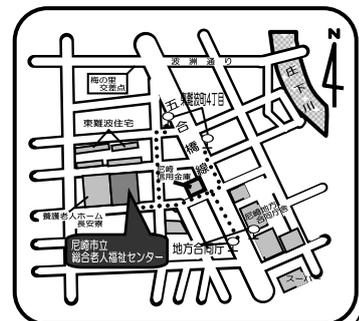
老人福祉センターは、高齢者の方々の教養学習や健康づくり、趣味を活かしたレクリエーションやボランティアなど、様々な事業を実施しております。

楽しいひとときを過ごしていただける元気なパワーが集う場所です。

## 総合老人福祉センター

所在地  
尼崎市東難波町  
4-9-25

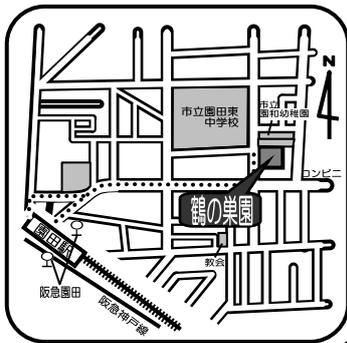
電話 6489-1112  
休館日 日曜日・祝日  
開館時間 9:00~17:30



## 老人福祉センター 鶴の楽園

所在地  
尼崎市東園田町  
6-91-2

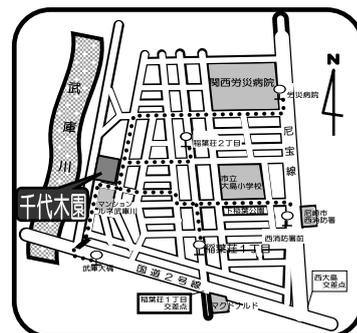
電話 6491-1085  
休館日 水曜日・祝日  
開館時間 9:00~17:30



## 老人福祉センター 千代木園

所在地  
尼崎市稲葉荘  
2-24-5

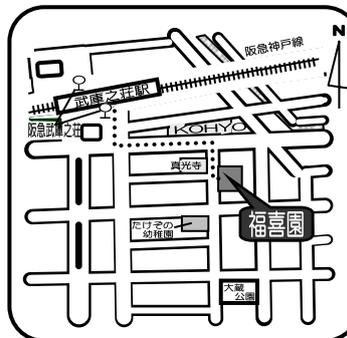
電話 6417-9162  
休館日 月曜日・祝日  
開館時間 9:00~17:30



## 老人福祉センター 福喜園

所在地  
尼崎市南武庫之荘  
1-7-20

電話 6436-6230  
休館日 金曜日・祝日  
開館時間 9:00~17:30



## 老人福祉センター 和楽園

所在地  
尼崎市東大物町  
1-1-3

電話 6488-2485  
休館日 木曜日・祝日  
開館時間 9:00~17:30

