

令和4年度 尼崎市立老人福祉センター教室募集一覧

対象は市内在住の60歳以上の人

4月6日(水)までに電話または直接各施設へお申し込み下さい。

募集定員を超えた場合は抽選となります。

※【前期】のマークの教室の期間は4月～9月、それ以外は通年4月～3月です。

施設	講座・教室名	開催曜日	開催時間	開催回数	募集人員	受講料等	備考	
総合老人福祉センター	ビデオで体操 筋力アップ【前期】	指定月曜	9:45～10:30	12回	40人	1,200円	教材費別途	
	いきいき元気体操①②【前期】	火・木クラス 水・金クラス	① 9:40～10:25 ② 10:35～11:20	40回	25人	8,500円		
	歌はともだち【前期】	指定火曜	10:00～11:30	10回	50人	5,500円	テキストコピー代含む	
	水彩で描く! ハガキ絵	指定火曜	10:00～11:30	20回	20人	12,100円	教材費別途	
	からだのゆがみ・バランス改善	指定火曜	14:00～15:30	17回	25人	9,900円		
	ゆるやか健康ヨーガ【前期】	指定火曜	13:30～15:00	12回	25人	6,300円		
	筋力アップ体操～水曜クラス～【前期】	指定水曜	10:00～11:00	11回	40人	3,800円	教材費別途	
	筆ペン字を始めよう	指定水曜	10:00～11:30	20回	20人	11,000円	教材費別途	
	筆ペン字を楽しもう	指定水曜	10:00～11:30	20回	20人	11,000円	教材費別途	
	楽しい手編み教室【前期】	指定水曜	13:30～15:00	10回	15人	6,300円	教材費別途	
	輪ハハ体操【前期】	指定水曜	13:30～15:00	12回	25人	4,400円		
	ハッピーコーラス	指定木曜	10:00～11:30	20回	40人	11,000円	教材費含む	
	爽快! 脳トレ大学【前期】	指定木曜	13:30～15:00	10回	20人	4,400円	テキストコピー代含む	
	ワイワイ♪歌体操【前期】	指定木曜	13:30～15:00	10回	25人	5,800円		
	筋力アップ体操～金曜クラス～【前期】	指定金曜	10:00～11:00	11回	40人	3,800円	教材費別途	
	午後の歌声【前期】	指定金曜	13:30～15:00	10回	50人	5,500円	テキストコピー代含む	
	軽快! イスでリズム体操【前期】	指定金曜	13:30～15:00	12回	25人	6,600円		
	鶴の巣園	楽しく描こう! 水彩画	指定月曜	10:00～11:10	20回	24人	8,000円	教材費別途
エンジョイ! コーラス		第2・4月曜	13:00～14:10	20回	40人	8,700円	教材費別途	
からだ健やかヨガ		第1・3火曜	13:00～14:10	20回	28人	8,000円		
チャレンジ!! エアロピクス		第2・4火曜	13:00～14:10	20回	28人	8,000円	教材費別途	
カホンを叩こう! 楽しもう!		第2・4火曜	10:00～11:10	20回	20人	8,700円	教材費別途	
懐メロ・童謡! ふれあい歌ひろば		第2・4木曜	13:00～14:10	20回	28人	8,000円	教材費別途	
大人のためのやり直し英会話		第1・3木曜	10:00～11:10	20回	24人	8,000円	教材費別途	
みんなでダンス! ダンス!		第1・3木曜	13:00～14:10	20回	20人	8,000円		
おしゃれな手編み		第2・4木曜	10:00～11:10	20回	24人	8,000円	教材費別途	
漢字書道		第2・4木曜	13:30～14:40	20回	24人	8,000円	教材費別途	
笑って気楽に脳トレ		第1・3金曜	10:00～11:10	20回	24人	6,000円	テキストコピー代含む	
絵手紙		第2・4金曜	10:00～11:10	20回	24人	8,000円	教材費別途	
60歳からの“毎日体操”		第1クラス(A)ⓑ	毎日	Ⓐ 9:30～9:55 Ⓑ 10:05～10:30	240回	各28人	10,000円	
		第2クラス(A)ⓑ		Ⓐ 10:40～11:05 Ⓑ 11:15～11:40				
	第3クラス(A)ⓑ	Ⓐ 14:50～15:15 Ⓑ 15:25～15:50						
	第4クラス(A)ⓑ	Ⓐ 16:00～16:25 Ⓑ 16:35～17:00						
千代木園	もりもり体操①②③④	毎日	① 9:15～9:45 ② 10:00～10:30 ③ 10:45～11:15 ④ 11:30～12:00	260回	各15人	9,000円		
	ペンと毛筆	第2・4火曜	10:20～11:50	20回	12人	10,000円		
	はじめてのウクレレ(初心者向け)	第1・3水曜	13:30～15:00	20回	15人	9,000円	楽器持参、ウクレレに触ったことのない方	
	楽しもう! ウクレレ	第1・3水曜	15:15～16:45	20回	15人	9,000円	楽器持参、ウクレレ経験半年～1年以上の方	
	はがきに描く水彩色えんぴつ画	第2・4水曜	10:00～11:30	20回	12人	10,000円		
	着物と洋服のリフォーム①②③	第2・4水曜	① 12:15～13:45 ② 14:00～15:30 ③ 15:45～17:15	20回	各12人	12,000円		
	ヨガセラピー	第1・3木曜	13:00～14:00	20回	12人	10,000円		
	機能改善エクササイズ	第1・3木曜	14:30～15:30	20回	12人	10,000円		
	チャレンジ! 水彩画	第2・4木曜	13:30～15:00	20回	12人	10,000円		
	気軽にコーラス	第1・3金曜	13:30～15:00	20回	15人	9,000円	本代別途	
	オカリナ入門	第2・4金曜	13:30～15:00	20回	10人	12,000円	本代別途、楽器持参	