

令和6年度 尼崎市立老人福祉センター教室 後期及び追加募集一覧

- ・対象は市内在住の60歳以上の人
- ・8月30日(金)までに電話または直接各施設へお申込みください。
- ・募集人員を超えた場合は抽選となります。

※ ★のマークは通年教室の追加募集の教室です。

	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	歌はともだち	指定火曜	10:00~11:30	10回	50名	5,500円	
	★水彩で描く!ハガキ絵	指定火曜	10:00~11:30	10回	若干名	6,000円	希望者のみ教材費別途
	楽しい手編み教室	指定水曜	13:30~15:00	10回	15名	6,300円	
	きらめき☆脳トレ教室	指定木曜	13:30~15:00	10回	20名	4,400円	
	★ハッピーコーラス	指定木曜	10:00~11:30	10回	若干名	5,500円	教材費別途
	午後の歌声	指定金曜	13:30~15:00	10回	50名	5,500円	
	ビデオで体操 筋力アップ	指定月曜	9:45~10:30	12回	40名	1,200円	
	ゆるやか健康ヨガ	指定火曜	13:30~15:00	12回	25名	6,300円	
	いきいき!元気体操(火・木曜クラス)	指定火・木	① 9:40~10:25 ② 10:35~11:20	40回	各25名	8,500円	
	いきいき!元気体操(水・金曜クラス)	指定水・金	① 9:40~10:25 ② 10:35~11:20	40回	各25名	8,500円	
	筋力アップ体操(水曜クラス)㊸・㊹	指定水曜	10:00~11:00	11回	各40名	3,800円	
	輪ハハ体操	指定水曜	13:30~15:00	12回	25名	4,400円	
	ワイワイ♪歌体操	指定木曜	13:30~15:00	12回	25名	4,400円	
	ローリーボール	指定木曜	13:30~15:00	12回	20名	6,000円	
	筋力アップ体操(金曜クラス)	指定金曜	10:00~11:00	11回	40名	3,800円	
軽快!イスでリズム体操	指定金曜	13:30~15:00	12回	25名	6,600円		
千代木園	★もりもり体操①	毎日	9:15~10:00	(約) 130回	5名	4,500円	
	★もりもり体操②	毎日	10:15~11:00	(約) 130回	5名	4,500円	
	★もりもり体操③	毎日	11:15~12:00	(約) 130回	7名	4,500円	
	★ペンと毛筆	第2・4火曜	10:30~12:00	10回	10名	5,000円	
	★着物と洋服のリフォーム①	第2・4水曜	13:30~15:00	10回	若干名	6,000円	
	★着物と洋服のリフォーム②	第2・4水曜	15:15~16:45	10回	若干名	6,000円	
	★エクササイズ	第2・4木曜	13:30~14:30	10回	10名	5,000円	
	★チャレンジ!水彩画	第2・4木曜	13:30~15:00	10回	6名	5,000円	
★気軽にコーラス	第1・3金曜	13:30~15:00	10回	15名	4,500円		