

令和7年度 講座受講生募集!

年間講座(4~3月。ヨガセラピーのみ5~3月)の募集です! 見学・体験も可能です!

- * 受講対象者 尼崎市内在住の60歳以上の方
- * お申込み方法 電話・FAXまたは直接千代木園窓口までお申込みください。
- * お申込み受付期間 **令和7年3月21日(金)まで**



※応募者多数の場合、抽選させていただく場合があります。
 (抽選が必要になった場合は、3月23日までにご連絡いたします。)
 ※受付期間終了後、受講案内と受講料振込用紙を郵送いたします。



講座名	講師	内容	時間	回数	実施日	受講料
もりもり体操①	千代木園職員	オリジナルのストレッチやステップ運動で楽しく仲間づくりをして、元気もりに!	9:30 ~10:15	約 260回	休園日を 除く毎日	9,000円
もりもり体操②			10:45 ~11:30			
はじめてのウクレレ	ちゃちゃ氏	はじめての方でも大丈夫! ウクレレの基礎から学んで、楽しく演奏しましょう (初心者や気軽に楽しみたい方むけです)	13:30 ~15:00	20回	第1・3 水曜日	9,000円
楽しもう!ウクレレ	ちゃちゃ氏	ハワイアンや歌謡曲、色々なジャンルの弾き歌い を楽しみましょう (中級者やステップアップしたい方むけです)	15:15 ~16:45	20回	第1・3 水曜日	9,000円
着物と洋服のリフォーム	伊藤 安子氏	着物を洋服にリメイク♪ 世界に一つしかない自分だけのアイテムで、 おしゃれを楽しみませんか	14:00 ~15:30	20回	第1・3 水曜日	12,000円
ヨガセラピー	小倉 千紗子氏	心と体を整えて、日頃の疲れをリフレッシュ! 癒しの時間を過ごしませんか	13:45 ~15:00	20回	第2・4 水曜日	10,000円
頭も体も元気アップ☆体操	尼崎市スポーツ 振興事業団	ストレッチや簡単な筋トレ、脳トレゲームなど 楽しく運動して、頭も体もスッキリ元気に!	13:30 ~14:30	20回	第2・4 木曜日	10,000円
チャレンジ!水彩画	早川 隆保氏	水彩絵の具で、花や旬の食材、置物など いろいろな題材を楽しく描いてみませんか	13:30 ~15:00	20回	第2・4 木曜日	10,000円
気軽にコーラス	加藤 八千代氏	世界の名曲から懐メロまで、美しいハーモニーを 奏でましょう (美しい姿勢を保つ体操もあります)	13:30 ~15:00	20回	第1・3 金曜日	9,000円
かんたん!オカリナ教室	宮名利 育氏	楽譜の読み方から丁寧に学べます オカリナのやさしい音色に触れてみませんか	13:30 ~15:00	20回	第2・4 金曜日	12,000円



※園をご利用いただく際には、利用証を発行させていただいております。
 住所等を確認できる身分証を確認させていただきますので、ご協力をお願いします。
 ※その他詳細については、お問合せください。



お申込み・お問合せ

尼崎市立老人福祉センター 千代木園(指定管理者・尼崎市社会福祉協議会)

尼崎市稲葉荘2丁目24-5

TEL/FAX 06-6417-9162

