

令和3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1日(木)から4月6日(火)に電話または直接各施設へお申し込み下さい。 ※和楽園は4月2日(金)からの受付となります。

募集定員を超えた場合は抽選となります。

※(新)のマークは令和3年度から開講する教室です。

※【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	42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	13,200円	教材費含む	
	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	
	(新) 楽しい手編み教室【前期】	指定水曜	13:30～15:00	10回	15人	6,600円	教材費別途	
	(新) 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	30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	42人	5,500円	テキストコピー代含む	
	軽快！イスリズム体操【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！絵画	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A/B	第2・4月曜	A 13:00～13:40 B 13:50～14:30	20回	各28人	8,000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	20人	8,000円	教材費別途
チャレンジ!! エアロビクス		第2・4火曜	13:00～14:10	20回	20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	テキストコピー代含む	
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	
楽しく！フォークダンス		第1・3木曜	13:00～14:10	20回	20人	7,700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	テキストコピー代含む	
笑って気楽に脳トレ		第1・3金曜	10:00～11:10	20回	24人	5,000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/B	毎日	A 9:30～9:55 B 10:05～10:30	250回	各28人	10,000円	
		第2クラスA/B		A 10:40～11:05 B 11:15～11:40				
	第3クラスA/B	A 14:50～15:15 B 15:25～15:50						
	第4クラスA/B	A 16:00～16:25 B 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	10:15～11:45	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	15人	9,000円		
	機能改善エクササイズ	第1・3木曜	14:30～15:30	20回	15人	9,000円		
	チャレンジ！水彩画	第2・4木曜	13:30～15:00	20回	15人	9,000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①②	第2・4金曜	① 13:30～15:00 ② 15:15～16:45	20回	各10人	12,000円	楽器代別途	

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	
福喜園	ステップ体操①	月～木曜	9:10～9:35	160回	14人	4,800円		
	ステップ体操②	月～木曜	9:45～10:10	160回	14人	4,800円		
	ステップ体操③	月～木曜	10:40～11:05	160回	14人	4,800円		
	ステップ体操④	月～木曜	11:15～11:40	160回	14人	4,800円		
	リズム de コーラス I	第2・4月曜	10:00～11:00	20回	38人	7,400円	テキスト代別途	
	リズム de コーラス II	第1・3月曜	10:00～11:00	20回	38人	7,400円		
	趣味の生け花教室【前期】	第1・3火曜	10:30～11:30	10回	20人	15,800円	花代10回分12,100円含む	
	気軽にしゃべり英会話	第1・3火曜	13:30～14:30	20回	20人	7,400円	テキスト代別途	
	楽しいひとときフラダンス	第2・4火曜	13:30～14:30	20回	26人	7,400円		
	わたしの絵手紙(水曜クラス)	第1・3水曜	10:30～11:30	20回	20人	7,400円	教材費別途	
	気軽に水彩画教室	第2・4水曜	10:30～11:30	20回	20人	7,400円	教材費別途	
	しなやか柔軟(ヒラティス)体操	第1・3水曜	13:30～14:30	20回	20人	7,400円	用具代別途	
	チェア体操“リズムアップ・クラブ”	第2・4水曜	13:30～14:30	20回	20人	7,400円	用具代別途	
	“うまくなる”かな書道教室 I	第1・3木曜	10:30～11:30	20回	18人	7,400円	教材費別途	
	“うまくなる”かな書道教室 II	第2・4木曜	10:30～11:30	20回	18人	7,400円	教材費別途	
	素敵に手編み教室	第2・4木曜	13:30～14:30	20回	20人	7,400円	教材費別途	
	創作折り紙教室【前期】	第1・3土曜	10:30～11:30	10回	20人	4,700円	教材費10回分1,000円含む	
	わたしの絵手紙(日曜クラス)	第2・4日曜	10:30～11:30	20回	20人	7,400円	教材費別途	
	和楽園	実用ボールペン字	第1・3月曜	10:00～11:30	20回	16人	8,200円	教材費別途
		頭の体操「脳トレ」	第1・3月曜	13:30～15:00	20回	20人	5,000円	※自習10回含む
マイ・パッチワーク		第2・4月曜	13:30～15:00	20回	16人	7,700円	教材費別途	
やさしい絵手紙		第1・3火曜	13:30～15:00	20回	16人	7,700円	教材費別途	
気軽に太極拳		第1・3火曜	13:30～15:00	20回	20人	7,700円		
リラックスヨガ		第2・4火曜	13:30～15:00	20回	21人	8,200円		
いいね！手編み		第1・3水曜	13:30～15:00	20回	16人	8,200円	教材費別途	
はじめての英会話		第2水曜	10:00～11:30	10回	16人	4,000円	教材費別途	
これでOK！英会話		第1・3水曜	10:00～11:30	20回	16人	8,000円	教材費別途	
チャレンジ！英会話		第4水曜	10:00～11:30	10回	16人	4,000円		
優雅にフラダンス		第1・3水曜	13:30～15:00	20回	25人	8,200円	教材費別途	
やさしい筆ペン		第2・4水曜	13:30～15:00	20回	16人	8,200円	教材費別途	
なつかしのハーモニカ		第2・4水曜	13:30～15:00	20回	20人	7,700円	教材費別途	
レクリエーションダンス		第1・3金曜	13:30～15:00	20回	20人	7,700円		
川柳 de 遊ぼう		第2・4金曜	10:00～11:30	20回	14人	8,200円		
自由に描く絵画		第2・4金曜	13:30～15:00	20回	16人	8,200円		
元気にコーラス		第2・4金曜	13:30～15:00	20回	20人	7,700円		
みんなの健康体操		Aクラス 【月・水・土クラス】 【火・金・日クラス】	各クラス週3回 【月・水・土クラス】 【火・金・日クラス】	9:30～10:20	120回	各25人	2,900円	
		Bクラス 【月・水・土クラス】 【火・金・日クラス】		10:30～11:20				
		Cクラス 【月・水・土クラス】 【火・金・日クラス】		11:30～12:20				
	Dクラス 【月・水・土クラス】 【火・金・日クラス】	15:30～16:20						

問い合わせ先

鶴の巣園	東園田町6-91-2	TEL.6491-1085	水曜休館
千代木園	稲葉荘2-24-5	TEL.6417-9162	月曜休館
福喜園	南武庫之荘1-7-20	TEL.6436-6230	金曜休館
和楽園	東大物町1-1-3	TEL.6488-2485	木曜休館
総合老人福祉センター	東灘波町4-9-25	TEL.6489-1112	日曜休館