

令和8年度 後期講座実施日程表

センター又は講師の都合により変更することがあります。

教室名	らくらく健康体操			いきいき元気体操				シニア向け筋トレ		
講師	矢島 純子			上野 浩一				下郷 亜紀		
曜日	月曜日			火曜日				木曜日		
時間	13:30～15:00			10:00～11:30				10:00～11:30		
場所	大広間			大広間				大広間		
10月	19日			6日	13日	20日	27日	8日	22日	29日
11月	2日	16日	30日	10日	17日	24日		12日	26日	
12月	14日	28日		1日	8日	15日		10日	24日	
1月	18日	25日						14日	28日	
2月	1日	15日						4日		

教室名	日体大土曜筋トレ (基礎的筋トレ)			
講師	日体大院生			
曜日	土曜日			
時間	10:00～11:00			
場所	大広間			
10月	10日	17日	24日	
11月	7日	14日	21日	28日

「料理教室」について

後期の料理教室は、1日講座として次のとおり予定しております。

<実施予定>

12月(1回)、1月(1回)、2月(2回)

※後日ポスターでお伝えします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		いきいき フラワー		シニア筋トレ	動画編集	土曜日筋トレ
午後	らくらく ヒップホップ		ボクシング	バレエ	気功	