

教室名	内容	対象	曜日	時間	料金
卓球クラブ (自由参加)	卓球を通じて利用者のコミュニケーション &運動維持を図ります。	60歳以上 の区民	月曜日 ※休館日除く	9時～12時	無料
輪投げサークル (自由参加)	輪投げを通じて利用者のコミュニケーショ ン&運動維持を図ります。	60歳以上 の区民	火曜日	9時～12時	無料
カラオケの集い 4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	カラオケを通じて利用者のコミュニケー ション&運動維持を図ります。	60歳以上 の区民	火曜日	13時～16時	無料
音読教室 4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	口や表情筋を使って発音効果の向上を目 指します。	60歳以上 の区民	木曜日	14時45分～15時35分	80円 (教材費)
大人のぬりえ 4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	塗り絵のスキルを学ぶと同時に利用者同 士の交流を図る。	60歳以上 の区民	木曜日	11時～12時	300円 1クール(3回)
ダーツ教室 4月～5月 6月～7月 8月～9月 10月～11月 12月～1月 2月～3月	ダーツを通じて利用者のコミュニケーショ ン&運動維持を図ります。	60歳以上 の区民	木曜日	16時～17時	無料
朝ダーツ (毎月第1日曜日)	ダーツを通じて利用者のコミュニケーショ ン&運動維持を図ります。	60歳以上 の区民	日曜日	9時30分～12時	無料
気功ストレッチ金・土 4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	ストレス解消を目的とした運動教室。 血液の流れがよくなり、免疫力を向上させ ます。	60歳以上 の区民	金曜日	18時～19時	無料
			土曜日	11時15分～12時15分	
ノルディックウォーキング (年6回 不定期)	ポールを使用して姿勢を正し、関節の負担 を減らして歩けるノルディックウォーキング を体験します。	60歳以上 の区民	不定期	13時～15時	無料
お散歩ツアー (年6回 不定期)	外出をして長い時間歩くきっかけを作り& 利用者同士の交流を図ります。	60歳以上 の区民	不定期	13時～15時	無料
みんなといきいき体操	老化防止や運動不足の解消にも格好の体 操で全体で約15分程度です。	60歳以上 の区民	毎日	12時30分～12時45分	無料
水中運動教室 4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	水の抵抗や浮力を使い、下肢筋力や心肺 機能などの持久力・筋力アップを目指しま す。水中ウォーキングと初級アクアビクス があります。	60歳以上 の区民	水曜日	9時20分～10時5分	無料
			木曜日		
			金曜日		
			土曜日		
			日曜日		
フラワーアレンジメント (毎月2回)	季節や日本の行事を感じるお花をいけて 花の飾りを作成します。 作品はお持ち帰りいただけます。	60歳以上 の区民	不定期	13時～14時30分	1,200円 1回
ヨガ教室 4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	運動に慣れていない方でも安全に無理な く楽しめます。ヨガの動きを楽しみながら 肩こりや腰痛の改善を目指します。	16歳以上 の区民	金曜日	19時30分～20時30分	5,100円 1クール(10回)
			土曜日	9時50分～10時50分	
			日曜日	10時～11時	

以下の教室は不定期に開催しています。詳細は館へお問い合わせください。

初級ウクレレ教室	初めてウクレレに触れる方を対象に 指の動かし方やコード演奏法を学びます。	60歳以上 の区民			無料
ゴルフの基本理論講座	スイングフォーム、飛距離アップ方法を理論に 基づいて考えます。実打練習はありません。	60歳以上 の区民			無料
健康講話	専門家による健康に関する講義で健康維持に いかせる方法について学びます。	60歳以上 の区民			無料
香りを楽しむアロマ講座	ハーブや精油を用いた手芸を体験します。 作品はお持ち帰りいただけます。	60歳以上 の区民			1,000円程度 1回