

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。

いきいき 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	13時～15時30分	無料
いきいきお散歩ツアー (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	無料
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	13時～14時30分	1,200円 1回(教材費)
ポッチャ体験教室	ポッチャの競技を館独自の簡易的なルールで楽しみながら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	1部 10時50分～ 11時35分 2部 11時40分～ 12時25分	無料
いきいき朝散歩	施設近辺を1時間程歩き帰ってきます。	60歳以上の区民	9時10分～10時10分	無料
ぶらっと夕暮散歩	施設近辺を1時間程歩き帰ってきます。	60歳以上の区民	15時15分～16時15分	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(教材費)
初級ウクレレ教室	始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