

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	1部 13時～14時30分 2部 14時30分～16時	無料
音読の会 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円又は210円 (フェイスシールド代)
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	第2木曜日	11時～12時	300円 1クール(3回)
いきいきダーツ教室 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&認知症予防を図ります。	60歳以上の区民	木曜日	16時～17時	無料
いきいき朝ダーツ サークル (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&認知症予防を図ります。	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。	50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	
港南ゆったり運動教室 4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	適度に体を動かすことで食欲が出たり、睡眠がスムーズになったり等の身体の機能回復を目指す。また、認知・転倒予防につながる。	60歳以上の区民	火曜日	17時30分～18時30分	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効果のある体操で全体で約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 〃 日曜日	9時20分～10時5分	無料
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	



---

---

|



