

| 教室名                                                    | 内容                                                                         | 対象           | 曜日                | 時間                                       | 料金                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 卓球クラブ<br>(自由参加)                                        | 卓球を通じて利用者のコミュニケーション<br>&運動維持を図ります。                                         | 60歳以上<br>の区民 | 月曜日<br>※休館日除く     | 9時～12時                                   | 無料                                        |
| 輪投げサークル<br>(自由参加)                                      | 輪投げを通じて利用者のコミュニケーション<br>&運動維持を図ります。                                        | 60歳以上<br>の区民 | 火曜日<br>※第4を除く     | 9時～12時                                   | 無料                                        |
| ポッチャ体験会                                                | 施設独自の簡易的なオリジナルルールで<br>開催しています。ポッチャ体験を通じて交流<br>を図ります。                       | 60歳以上<br>の区民 | 第4火曜日             | 1部 10時50分～11時35分<br>2部 11時40分～12時25分     | 無料                                        |
| カラオケの集い<br>4月～6月 7月～9月<br>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<br>ション&運動維持を図ります。                                       | 60歳以上<br>の区民 | 火曜日               | 1部:13時～14時30分<br>2部:14時30分～16時           | 無料                                        |
| 音読の会<br>4月～6月 7月～9月<br>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<br>指します。                                                | 60歳以上<br>の区民 | 木曜日               | 14時45分～15時35分                            | 80円又は210円<br>(フェイスシールド代)<br>300円<br>(資料代) |
| 大人のぬりえ<br>4月～6月 7月～9月<br>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<br>士の交流を図る。                                             | 60歳以上<br>の区民 | 第2・第4<br>木曜日      | 11時～12時15分                               | 1,200円<br>1クール(6回)分教材費                    |
| いきいきダーツ教室<br>4月～5月 6月～7月 8月～9月<br>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<br>ン&認知症予防を図ります。                                       | 60歳以上<br>の区民 | 木曜日               | 16時～17時                                  | 無料                                        |
| いきいき朝ダーツ<br>サークル<br>(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<br>ン&認知症予防を図ります。                                       | 60歳以上<br>の区民 | 日曜日               | 9時30分～12時                                | 無料                                        |
| 気功ストレッチ金・土<br>4月～6月 7月～9月<br>10月～12月 1月～3月             | ストレス解消を目的とした運動教室。<br>血液の流れがよくなり、免疫力を向上させ<br>ます。                            | 50歳以上<br>の区民 | 金曜日<br>土曜日        | 18時～19時<br>11時15分～12時15分                 | 無料                                        |
| 港南ゆったり運動教室<br>4月～6月 7月～9月<br>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<br>スムーズになったり等の身体の機能回復を目<br>指す。また、認知・転倒予防につなげる。       | 60歳以上<br>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格好の体<br>操で全体で約15分程度です。                                       | 60歳以上<br>の区民 | 毎日                | 12時30分～12時45分                            | 無料                                        |
| ちょこっと筋トレ                                               | 誰でも簡単にできる自重トレーニングをメ<br>インに行います。簡単な10分程度です。                                 | 60歳以上<br>の区民 | 水曜日<br>木曜日<br>日曜日 | 12時45分～12時55分                            | 無料                                        |
| 水中運動教室<br>4月～6月 7月～9月<br>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<br>機能などの持久力・筋力アップを目指しま<br>す。水中ウォーキングと初級アクアビクス<br>があります。 | 60歳以上<br>の区民 | 日～土<br>※火・木を除く    | 9時20分～10時5分                              | 無料                                        |
| ヨガ教室<br>4月～6月 7月～9月<br>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<br>く楽しめます。ヨガの動きを楽しみながら<br>肩こりや腰痛の改善を目指します。              | 16歳以上<br>の区民 | 金曜日<br>土曜日<br>日曜日 | 19時30分～20時30分<br>9時50分～10時50分<br>10時～11時 | 5,100円<br>1クール(10回)                       |

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<br>ノルディックウォーキング<br>(年10回 不定期) | ポールを使用して姿勢を正し、関節の負担<br>を減らして歩けるノルディックウォーキング<br>を体験します。 | 60歳以上<br>の区民 | 不定期 | 13時～15時30分 | 無料                |
| いきいきお散歩ツアー<br>(年12回 不定期)           | 外出をして長い時間歩くきっかけを作り<br>&利用者同士の交流を図ります。                  | 60歳以上<br>の区民 | 不定期 | 不定期        | 無料                |
| フラワーアレンジメント<br>(毎月2回)              | 季節や日本の行事を感じるお花をいけて<br>花の飾りを作成します。<br>作品はお持ち帰りいただけます。   | 60歳以上<br>の区民 | 不定期 | 13時～14時30分 | 1,200円<br>1回(教材費) |
| 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<br>基づいて考えます。実打練習はありません。          | 60歳以上<br>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<br>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                  |