

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
朝レクサークル (自由参加)	輪投げやバグー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 ※第4を除く	9時～12時	無料
港南オリジナルポッチャ	施設独自の簡易的なオリジナルルールで開催しています。ポッチャ体験を通じて交流を図ります。	60歳以上の区民	第4火曜日	1部 10時50分～11時35分 2部 11時40分～12時25分	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 (フェイスタシールド代) 300円 (資料代)
交流・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・第4木曜日	11時～12時15分	1,200円 1クール(6回)分教材費
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 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 土曜日	18時～19時 11時15分～12時15分	無料
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・転倒予防につなげる。	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
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インに行います。簡単な10分程度です。	60歳以上の区民	水曜日 木曜日 日曜日	12時45分～12時55分	無料
いきいき朝散歩	施設周辺を2km程歩きます。	60歳以上の区民	月1回 不定期	9時10分～10時10分	無料
ぶらっと夕暮れ散歩	施設周辺を2km程歩きます。	60歳以上の区民	月1回 不定期	16時～17時 季節によって変動あり	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	日～土 ※火・木を除く	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 土曜日 日曜日	19時30分～20時30分 9時50分～10時50分 10時～11時	5,100円 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 ノルディックウォーキング (年10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30分	無料
いきいきお散歩ツアー (年12回 不定期)	外出をして長い時間歩ききっかけを作り&利用者同士の交流を図ります。	60歳以上の区民	不定期	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	不定期	13時~14時30分	1,200円 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)
羊毛フェルト	プロの講師の手芸講師に指導を受け、羊毛フェルトと針を使って作品を作成します。	60歳以上の区民			80円 (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