

対象は市内在住の60歳以上の人

平成29年度 老人福祉センターで行う教室の受講生を募集します

笑顔が光る生きがいづくり



各老人福祉センターで4月・5月から開講する教室の受講生を募集します。募集する教室は下表の通り。期間はおおむね半年～1年。いずれも対象は市内在住の60歳以上の人。時間や定員は教室により異なります。受講料は1000円～1万4000円。受講料の他に教材費などが必要なものもあります。申し込みは①4月8日までに②4月4日から一電話か、保険証など住所・氏名・年齢が分かるものを持って直接受講を希望する老人福祉センターへ。複数の教室に申し込みができます。詳しくは各老人福祉センターにあるパンフレットをご覧ください。

●=新しく開講する教室、○=休館日を除く毎日

①応募多数の場合抽選を行う教室		
教室名	曜日	回数
総合老人福祉センター 東難波町4丁目9-25 ☎6489-1112 日曜日休館		
●クラシックギターを楽しもう	月	10
尼崎オリジナル筋力アップ体操	月	18
歌はともだち	火	10
わいわい歌謡体操		
●からだのゆがみ・バランス改善		
ゆるやか健康ヨガ	火	12
水彩で描く！ハガキ絵	火	20
いきいき！元気体操(2クラス)	火・土	100
かんたん手芸	水	10
元気・前向き・からだづくり		12
社交ダンス	水	15
初心者 中級者		
尼崎オリジナル筋力アップ体操	水	18
筆ペン字を始めよう	水	20
筆ペン字を楽しもう	水	20
●レンジ de ワンプレートクッキング	木	6
爽快！脳トレ大学		10
おしゃべり&レクリエーション体操		12
ハッピーコーラス	木	20
お手軽健康料理	金	5
午後の歌声		10
●インドア de スポーツを楽しもう	金	10
●軽快！イスでリズム体操	金	12
鶴の楽園 東園田町6丁目91-2 ☎6491-1085 水曜日休館		
楽しく描こう！絵画	月	20
エンジョイ！コーラス	月	
カホンを叩(たた)こう！楽しもう！	火	
楽しく元気に！メロディ体操	火	20
からだ健やかヨガ	火	20
懐メロ・童謡！ふれあい歌ひろば 大人のためのやり直し英会話 楽しく！フォークダンス おしゃべり手編み 漢字書道 笑って気楽に脳トレ 絵手紙 60歳からの“毎日体操”(4クラス) ● 250		
千代木園 稲葉荘2丁目24-5 ☎6417-9162 月曜日休館		
ペンと毛筆	火	10
みんなで弾こう！ウクレレ	火	
はがきに描く水彩色えんぴつ画	水	
着物と洋服のリフォーム(3クラス)	水	20
フラダンス	木	10
チャレンジ！水彩画	木	10
オカリナ入門	金	10
全身スッカリ体操	金	20
気軽にコーラス	金	125
はじめての陶芸	金	125
もりもり体操(2クラス)	金	125
福喜園 南武庫之荘1丁目7-20 ☎6436-6230 金曜日休館		
リズム de コーラス(2クラス)	月	20
やさしい囲碁	月	20
入門	月	20
上級	月	20
ステップ体操(2クラス)	月・木	80
福喜園体操	月・水・土クラス	63
	火・木・日クラス	
趣味の生け花	火	10
気軽にしゃべり英会話	火	20
洋楽と音読で学ぶ英会話	火	20
楽しいひとときフラダンス(2クラス)	水	10
わたしの絵手紙	水	10
気軽に水彩画	水	20
しなやか柔軟(ピラティス)体操	水	20
チェア体操“リズムアップ・クラブ” “うまくなる”かな書道(2クラス) やさしい囲碁(中級) 素敵(すてき)に手編み 創作折り紙 メッシュで作るアクセサリ わたしの絵手紙		
和楽園 東大物町1丁目1-3 ☎6488-2485 木曜日休館		
実用ボールペン字	月	20
頭の体操「脳トレ」	月	
マイ・パッチワーク	火	
やさしい絵手紙	火	10
しなやか太極拳	火	10
リラックスヨガ	水	20
はじめての英会話	水	
チャレンジ！英会話	水	
これでOK！英会話	水	20
いいね！手編み	水	20
優雅にフラダンス	水	20
やさしい筆ペン	水	20
なつかしのハーモニカ	水	20
レクリエーションダンス	水	20
川柳 de 遊ぼう	金	20
自由に描く絵画	金	20
元気にコーラス	土	20
●健康づくり・はじめての一步	土	20
みんなの毎日体操(4クラス)	土	250
②先着順で受け付ける教室		
総合老人福祉センター		
介護予防	月	12
なにわガーデンズカフェ(認知症予防カフェ)	月	20
介護予防	木	12
鶴の楽園		
パソコン体験 初歩の初歩	月	3
スマートフォンを楽しもう!(アンドロイド)	火	3
楽しく学べるエクセル学習	金	5