

老人福祉センターの教室・講座

各老人福祉センターでは、市内在住の60歳以上の人を対象に、さまざまな教室・講座を開催しています。いずれも直接申し込む場合は保険証など住所・氏名・年齢が分かる必要があります。

000円。受講料のほかに教材費などが必要なものもあります。いずれも申し込みは9月10日まで（総合老人福祉センターは9日まで）に電話か直接会場の老人福祉センターへ。

定期教室

10月から開講する教室は左・下表の通り。期間は6カ月程度。時間や定員は教室により異なります。受講料は1000円～1万4

講座

認知症サポーター養成講座
9月19日(火)午前10時～11時30分、千代木園で。先30人(9月5日から電話か直接同園。

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		
尼崎オリジナル筋力アップ体操	月	18
	水	18
歌はともだち	火	10
わいわい歌謡体操		10
ゆるやか健康ヨーガ		12
からだのゆがみ・バランス改善		10
いきいき！元気体操(2クラス)	火～土	100
かんたん手芸	水	10
社交ダンス(2クラス)		15
元気・前向き・からだづくり		12
爽快！脳トレ大学	木	10
笑って楽しく！レクリエーション運動		12
生活改善ごはん	金	5
軽快！イスでリズム体操		12
午後の歌声		10
お手軽健康料理		5
千代木園		
もりもり体操(2クラス)	毎日	125
ペンと毛筆	火	10
みんなで弾こう！ウクレレ	水	10
はがきに描く水彩色えんぴつ画		10
着物と洋服のリフォーム(3クラス)		10
チャレンジ！水彩画	木	10
オカリナ入門	金	10
全身スッキリ体操		10
福喜園		
ステップ体操(2クラス)	月～木	80
福喜園体操	月・水・土	63
	火・木・日	63
趣味の生け花	火	10
わたしの絵手紙	水	10
	日	10
気軽に水彩画	水	10
創作折り紙	土	10
メッシュで作るアクセサリー		10

先着順で受け付ける教室

教室名	曜日	回数
鶴の楽園		
パソコン入門	火	7
総合老人福祉センター		
スマートフォン応用(iPhone)	金	3

詳しくは各老人福祉センターへ

施設名	住所	電話番号	休館日
総合老人福祉センター	東難波町4丁目9-25	6489-1112	日曜日
鶴の楽園	東園田町6丁目91-2	6491-1085	水曜日
千代木園	稲葉荘2丁目24-5	6417-9162	月曜日
福喜園	南武庫之荘1丁目7-20	6436-6230	金曜日
和楽園	東大物町1丁目1-3	6488-2485	木曜日