

令和6年度 長瀬老人センター 教室日程表

曜日	月曜日(第1週)	月曜日(第1・3週)	月曜日(第2・4週)	火曜日(第1・3週)	火曜日(第1・3週)	火曜日(第1・3週)
教室名	ヨガ	民謡	生花(嵯峨御流)	リズムDE体操	水彩画	レクリエーション
時間	13:30~14:15	13:30~15:30	13:30~15:30	9:30~10:15	9:30~11:30	13:30~15:30
4月	1	1, 15	8, 22	2, 16	2, 16	2, 16
5月	20	20	13, 27	7, 21	7, 21	7, 21
6月	3	3, 17	10, 24	4, 18	4, 18	4, 18
7月	1	1	8, 22	2, 16	2, 16	2, 16
8月	休み	休み	休み	休み	休み	休み
9月	2	2	9	3, 17	3, 17	3, 17
10月	7	7, 21	28, 30	1, 15	1, 15	1, 15
11月	18	18	11, 25	19	5, 19	19
12月	2	2	9, 23	3	3	3, 17
1月	20	20	27	21	21	21
2月	3	3, 17	10	4, 18	4, 18	4, 18
3月	3	3, 17	10, 24	4, 18	4, 18	4, 18

日程が変更になる場合がありますので
毎月のセンターだよりでご確認ください

曜日	水曜日(第1・3週)	水曜日(第1・3週)	水曜日(第2・4週)	木曜日(第1・3週)	木曜日(第2・4週)	金曜日(第1・3週)	金曜日(第2・4週)
教室名	詩吟	ペン習字	絵手紙	フラダンス	新舞踊	健康体操	書道
時間	13:30~15:00	13:30~15:00	13:30~15:30	9:30~11:30	13:30~15:30	13:30~14:15	13:30~15:00
4月	3, 17	3, 17	10, 24	4, 18	11, 25	5, 19	12, 26
5月	1, 15	1, 15	8, 22	2, 16	9, 23	17	10, 24
6月	5, 19	5, 19	12, 26	6, 20	13, 27	7, 21	14, 28
7月	3	3, 17	10	4	11	5, 19	12
8月	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
9月	4, 18	4, 18	11, 25	5, 19	12, 26	6, 20	13, 27
10月	2, 16	2, 16	9, 23	3, 17	10, 24	4, 18	11, 25
11月	6, 20	6, 20	13, 27	7, 21	14, 28	15	8, 22
12月	4	4	11	5	12	6, 20	13
1月	15	15	22	16	23	17	24
2月	5, 19	5, 19	12, 26	6, 20	13, 27	7, 21	14, 28
3月	5, 19	5, 19	12, 26	6	13, 27	7, 21	14, 28

〈各教室のご案内〉

教室はすべて初心者向けで、技能向上を目的とするものではありません。

教室名	募集人数	概要・持ち物・注意事項等
ヨガ	25人	【持ち物】ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭きタオル 【注意】動きやすい服装でご参加ください。 はだしになります。
民謡	20人	教材は初回時、先生から配布されます。教材費は無料です。 【持ち物】筆記用具
生花	16人	【花代】年間20,700円（分割払も可） 欠席された時も、返金はありません。その日のお花をお渡しします。 花代が値上がりした時は追加で代金をいただきます。 【持ち物】生花用はさみ（貸出あり）、新聞紙、ぞうきん
リズムDE体操	25人	日常生活につながる簡単なストレッチ、リズムに合わせた簡単なエクササイズ、簡単な脳トレなど、どなたでも取り組みやすい内容です。 【持ち物】長めのタオル（スポーツタオルがのぞましい） 【注意】動きやすい服装でご参加ください。 はだしになります。
水彩画	12人	【持ち物】・パレット ・水入れ ・画用紙（6Fサイズ）1冊 ・鉛筆4B～6B 2本 ・消しゴム（練ゴム）1個 ・水彩絵具 16色 ・画筆（丸筆 中1本、小1本 平筆 大1本）
レクリエーション	16人	フレイルや認知症予防のために自宅でできる脳トレや体操、指先の運動の方法を教えます。 【持ち物】初回は筆記用具のみ、2回目以降は先生から指示があります。
詩吟	16人	教材は初回時、先生から配布されます。 【教材費】3,100円（以前受講していて、お持ちの方は不要） 【持ち物】筆記用具

曜日	教室名	講師名	実施日	時間
月	ヨガ	田口純子先生	第1週	13:30～14:15
	民謡	斎藤功謡先生	第1・3週	13:30～15:30
	生花	土肥菊甫先生	第2・4週	13:30～15:30
火	リズムDE体操	石原桃菜先生	第1・3週	9:30～10:15
	水彩画	川口誠次先生	第1・3週	9:30～11:30
	レクリエーション	野村くみ子先生	第1・3週	13:30～15:30
水	詩吟	小川清先生	第1・3週	13:30～15:00
	ペン習字	宮脇邦子先生	第1・3週	13:30～15:00
	絵手紙	二階堂サチ子先生	第2・4週	13:30～15:30
木	フラダンス	二階堂サチ子先生	第1・3週	9:30～11:30
	新舞踊	若柳朱邦先生 上田敏子先生	第2・4週	13:30～15:30
金	健康体操	山内真由美先生	第1・3週	13:30～14:15
	書道	宮脇邦子先生	第2・4週	13:30～15:00
ペン習字	16人	ボールペン、硬筆、付けペン等希望のペンにて練習できます。 【持ち物】ボールペン、鉛筆等の希望の筆記用具、 便箋またはノート		
絵手紙	16人	【持ち物】顔彩、筆、墨、和紙はがき等（初回は貸出用あり） （持ち物の購入費として6,000円ほど必要です）		
フラダンス	15人	【持ち物】汗拭きタオル・飲み物・室内履き 【注意】動きやすい服装でご参加ください。		
新舞踊	12人	【持ち物】着物（ゆかたでも可）、足袋、扇（せんす）		
健康体操	25人	ヨガよりゆるい動きで体を調整する体操です。 【持ち物】バスタオルまたはヨガマット、フェイスタオル 【注意】動きやすい服装でご参加ください。 はだしになります。		
書道	16人	【持ち物】墨（墨汁でも可）、筆、すずり、下敷、文鎮、 半紙、新聞紙		