

令和7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2・4週)	月 曜 日(第2・4週)	火 曜 日(第1・3週)	火 曜 日(第1・3週)	水 曜 日(第1・3週)
教 室 名	ヨ ガ	民 謡	生 花(嵯峨御流)	水彩画	レクリエーション	リズムDE体操
時 間	13:30～14:15	13:30～15:30	13:30～15:30	9:30～11:30	13:30～15:30	10:30～11:15
4月	7	14, 28	14, 28	1, 15	1, 15	2, 16
5月	12	12, 26	12, 26	20	20	7, 21
6月	2	9, 23	9, 23	3, 17	3, 17	4, 18
7月	7	14, 28	14	1, 15	1, 15	2
8月	休 み	休 み	休 み	休 み	休 み	休 み
9月	1	8, 22	8, 22	2, 16	2, 16	3, 17
10月	6	27	20, 29	7, 21	7, 21	1, 15
11月	10	10	10	18	4, 18	5, 19
12月	1	8	8, 26	2, 16	2, 16	3
1月	19	26	26	20	20	21
2月	2	9	9	3, 17	3, 17	4, 18
3月	2	9, 23	9, 23	3, 17	3, 17	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	2, 16	2, 16	9, 23	3, 17	10, 24	4, 18	11, 25
5月	7, 21	7, 21	14, 28	1, 15	8, 22	2, 16	9, 23
6月	4, 18	4, 18	11, 25	5, 19	12, 26	6, 20	13, 27
7月	2	2, 16	9, 23	3, 17	10, 24	4, 18	11, 25
8月	休 み	休 み	休 み	休 み	休 み	休 み	休 み
9月	3, 17	3, 17	10, 24	4, 18	11, 25	5, 19	12, 26
10月	1, 15	1, 15	8, 22	2, 16	9, 23	3, 17	10, 24
11月	5, 19	5, 19	12, 26	6, 20	13, 27	7, 21	14, 28
12月	3	3	10	4	11	5, 19	12
1月	21	21	28	15	22	16	23
2月	4, 18	4, 18	25	5, 19	12	6, 20	13, 27
3月	18	4, 18	11, 25	19	26	6	13, 27

〈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 (嵯峨御流)	16人	【花代】年間24,500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
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の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。
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。
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2・4週	13：30～15：30
	生花	土肥菊甫先生	第2・4週	13：30～15：30
火	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	リズムDE体操	石原桃菜先生	第1・3週	10：30～11：15
	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	第2・4週	13：30～15：30
		上田敏子先生		
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

※同好会については、別紙をご覧ください。

令和7年2月15日現在