

令和8年度 長瀬老人センター 教室日程表

曜日	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)	水曜日(第1・3週)
教室名	民謡	生花(嵯峨御流)	水彩画	介護予防体操教室	詩吟	ペン習字
時間	13:30~15:30	13:30~15:30	9:30~11:30	14:00~15:00	13:30~15:00	13:30~15:00
4月	13, 27	13, 27	7, 21	7, 21	1, 15	1, 15
5月	11, 25	11, 25	19	19	20	20
6月	8, 22	8, 22	2, 16	2, 16	3, 17	3, 17
7月	13, 27	13, 27	7, 21	7, 21	1	1, 15
8月	休み	休み	休み	休み	休み	休み
9月	14, 28	14, 28	1, 15	1, 15	2, 16	2, 16
10月	26	19, 28	6, 20	6, 20	7, 21	7, 21
11月	9	9	17	17	4, 18	4, 18
12月	14	14, 28	1, 15	1, 15	2	2, 16
1月	25	25	19	19	20	20
2月	8, 22, ※25	8, 22	2, 16	2, 16	3, 17, ※25	3, 17
3月	8	8	2, 16	2, 16	3, 17	3, 17

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)	金曜日(第2・4週)	土曜日(第1週)
教室名	絵手紙	フラダンス	新舞踊	健康体操	リズムDE体操	書道	ヨガ
時間	13:30~15:30	10:00~11:30	13:30~15:30	13:30~14:15	10:45~11:30	13:30~15:00	13:30~14:15
4月	8, 22	2, 16	9, 23	3, 17	10, 24	10, 24	4
5月	13, 27	7, 21	14, 28	1, 15	22	8, 22	2
6月	10, 24	4, 18	11, 25	5, 19	12, 26	12, 26	6
7月	8, 22	2	9	3	10, 24	10	4
8月	休み						
9月	9	3, 17	10, 24	4, 18	11, 25	11, 25	5
10月	14, 28	1, 15	8, 22	2, 16	9, 23	9, 23	3
11月	11, 25	5, 19	12, 26	6, 20	13, 27	13, 27	7
12月	9	3	10	4	11, 25	11	5
1月	27	21	28	15	22	22	16
2月	10, 24	4, 18, ※25	4, ※25	5, 19	12, 26	12, 26	6
3月	10, 24	4, 18	11, 25	5, 19	12, 26	12, 26	6

※については、令和9年2月25日に発表会を予定しています。

長瀬老人センター 東大阪市長瀬町2-11-19
電話:06-6720-5653



〈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
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33,500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)
介護予防 体操教室	25人	椅子に座った姿勢を中心に転倒防止等につながる体操を行います。 【持ち物】汗拭きタオル・飲み物 【注意】動きやすい服装でご参加ください。
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
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 (持ち物の購入費として約7,500円、 年間の教材費として1,000円程度が必要です。)
フラダンス	20人	未経験者、初心者を対象にしたレッスンです。 【教材費】500円 他教室で受講し、すでに教材をお持ちの方は不要。 【持ち物】汗拭きタオル・飲み物 【注意】動きやすい服装でご参加ください。

曜日	教室名	講師名	実施日	時間
月	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
	介護予防体操教室	千原久典先生	第1・3週	14:00~15:00
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
木	絵手紙	二階堂サチ子先生	第2・4週	13:30~15:30
	フラダンス	千穂モアニレファ森先生	第1・3週	10:00~11:30
金	新舞踊	若柳朱邦先生 上田敏子先生	第2・4週	13:30~15:30
	健康体操	山内真由美先生	第1・3週	13:30~14:15
土	リズムDE体操	石原桃菜先生	第2・4週	10:45~11:30
	書道	宮脇邦子先生	第2・4週	13:30~15:00
土	ヨガ	田口純子先生	第1週	13:30~14:15

新舞踊	12人	【持ち物】着物(ゆかたでも可)、足袋、扇子(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。
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。
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
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。

※同好会については、別紙をご覧ください。

令和8年2月15日現在