



令和6年度単発講座



講座名	日時	申込日・定員
気功フレイル	7月2日(火) 13時30分～15時	申込日 6月18日(火)9時～先着30名
バランスボール (齊藤綾子先生) 健康相談(河出先生)	7月3日(水) 13時～15時	申込日 6月19日(水)9時～先着12名
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	7月6日(土) 10時30分～12時	申込日 6月22日(土)9時～先着30名
ソフトヨガ (渡辺房子先生)	7月17日(水) 13時30分～15時	申込日 7月3日(水)9時～先着20名
ロコモフレイル	7月19日(金) 14時～15時30分	申込日 7月5日(金)9時～先着30名
スマホ体験教室 (基本line編)	7月31日(水) 10時～12時	申込日 7月17日(水)9時～先着15名
スマホ体験教室 (防災・詐欺防止編)	7月31日(水) 14時～16時	申込日 7月17日(水)9時～先着15名
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	8月3日(土) 10時30分～12時	申込日 7月20日(土)9時～先着30名
気功フレイル	8月6日(火) 13時30分～15時	申込日 7月23日(火)9時～先着30名
筋トレ下肢 (三上真由美先生) 健康相談(橋元先生)	8月7日(水) マット 13時～15時 持参	申込日 7月24日(水)9時～先着30名
ロコモフレイル	8月16日(金) 14時～15時30分	申込日 8月2日(金)9時～先着30名
元気体操 (加藤利枝子先生)	8月21日(水) 13時30分～15時	申込日 8月7日(水)9時～先着30名
みんなで歌おう会 (内田由美子先生)	8月29日(木) 13時30分～15時	申込日 8月15日(木)9時～先着30名
気功フレイル	9月3日(火) 13時30分～15時	申込日 8月20日(火)9時～先着30名
手芸(ドレス) 榎戸ふじ子先生	9月3日(火)5日(木) 13時30分～15時	申込日 8月19日(月)9時～先着8名
バランスボール (齊藤綾子先生) 健康相談(今井先生)	9月4日(水) 13時～15時	申込日 8月21日(水)9時～先着12名
下肢静脈瘤について (平本明德先生)	9月5日(木) 10時～11時	申込日 8月22日(木)9時～先着35名
フレイル予防体操 (横川珠姫先生)	9月7日(土) 10時30分～12時	申込日 8月24日(土)9時～先着30名

申込は窓口もしくは電話にて受け付けます

港福社会館 TEL382-7009