

# 単発講座



—12月—

講座名	開催日時	申込日時	定員(先着)	持ち物等
ミュージックベル 演奏会&体操	3日(火) 10時~11時30分	11/18(月) 9時~	20名	
気功フレイル	3日(火) 13時30分~15時	11/19(火) 9時~	30名	マット持参
音楽でリフレッシュ (高橋真由美先生) 健康相談(河出先生)	4日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	11/20(水) 9時~	30名	
リーダーサロン(体操) 脳と体のフレイル予防	5日(木) 13時30分~15時	11/21(木) 9時~	15名	
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	7日(土) 10時30分~12時	11/22(金) 9時~	30名	
元気体操 (加藤利枝子先生)	18日(水) 13時30分~15時	12/4(水) 9時~	30名	
ロコモフレイル	20日(金) 14時~15時30分	12/6(金) 9時~	30名	

令和7年



—1月—

講座名	開催日	申込日	定員(先着)	持ち物等
筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生)	4日(土) 10時30分~12時	12/21(土) 9時~	30名	
気功フレイル	7日(火) 13時30分~15時	12/24(火) 9時~	30名	マット持参
ニコニコ体操 (安田先生) 健康相談(橋元先生)	15日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時	1/4(土) 9時~	30名	
ロコモフレイル	17日(金) 14時~15時30分	1/6(月) 9時~	30名	
リーダーサロン 手芸「江戸打ち紐人形」	23日(木) 13時30分~15時	1/9(木) 9時~	20名	材料費 300円 ボンド・はさみ
リーダーサロン ポッチャ	25日(土) 10時~11時30分	1/11(土) 9時~	24名	
ミュージックサーフィン (古川先生・村井先生)	29日(水) 13時30分~14時30分	1/15(水) 9時~	30名	
スマホ体験教室 (ソフトバンク) LINEマスター編	30日(木) 13時30分~15時30分	1/16(木) 9時~	15名	

■講座のお申込は電話もしくは窓口まで

港 福社会館

(〒455-0066港区寛政町7-28)

☎382-7009