



単発講座

—4月—

百歳体操 毎週月曜日 (申込不要)

| 講座名 | 開催日時 | 申込日時 | 定員(先着) | 持ち物等 |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------|--------|----------|
| リーダーサロン(体操) 脳と体のフレイル予防 | 2日(木) 13時30分~15時 | 3/19(木) 9時~ | 25名 | |
| 楽しい貯筋体操 (清水建詞先生) | 3日(金) 10時~11時30分 | 3/18(水) 9時~ | 40名 | |
| 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 | 3/21(土) 9時~ | 40名 | |
| 筋トレ上肢 (三上真由美先生) | 7日(火) 10時30分~12時 | 3/24(火) 9時~ | 40名 | マット持参 |
| 転倒予防体操 (植屋節子先生) | 7日(火) 13時30分~15時 | 3/23(月) 9時~ | 40名 | |
| ニコニコ音楽 (神谷佳代子先生) 健康相談(今井医師) | 15日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時 | 4/1(水) 9時~ | 40名 | |
| 3B体操 (中郷美希先生) | 17日(金) 10時~11時30分 | 4/2(木) 9時~ | 30名 | |
| ロコモフレイル | 17日(金) 14時~15時30分 | 4/3(金) 9時~ | 40名 | |
| リーダーサロン (モルック) | 23日(木) 13時30分~15時 | 4/8(水) 9時~ | 12名 | 中庭(雨天中止) |
| リーダーサロン (ボーリング) | 23日(木) 13時30分~15時 | 4/9(木) 9時~ | 8名 | |
| リーダーサロン (ボッチャ) | 25日(土) 10時~11時30分 | 4/11(土) 9時~ | 30名 | |

ポートシネマ

4月9日(木)・24日(金)

5月14日(木)・22日(金)

—5月—

| 講座名 | 開催日 | 申込日 | 定員(先着) | 持ち物等 |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------|--------|---------------------|
| 楽しい貯筋体操 (清水建詞先生) | 1日(金) 10時~11時30分 | 4/17(金) 9時~ | 40名 | |
| 筋トレ&体の動かし方 (三上真由美先生) | 2日(土) 10時30分~12時 | 4/18(土) 9時~ | 40名 | |
| リーダーサロン (お散歩回想法) | 15日(金) 10時~11時30分 | 4/30(木) 9時~ | 15名 | |
| ロコモフレイル | 15日(金) 14時~15時30分 | 5/1(金) 9時~ | 40名 | |
| 児童館交流 モルック | 16日(土) 14時~15時30分 | 5/2(土) 9時~ | 8名 | 寛政ひろば (雨天児童館ホール) |
| バランスボール (齊藤綾子先生) 健康相談(河出医師) | 20日(水) 13時~14時 健康相談 14時~15時 | 5/7(木) 9時~ | 20名 | |
| 荒子川公園 ガーデンプラザ共催 春の木々・草花ガイド | 22日(金) 10時~12時 | 5/8(金) 9時~ | 18名 | |
| リーダーサロン 「ボッチャ」 | 23日(土) 10時~11時30分 | 5/9(土) 9時~ | 30名 | |
| リーダーサロン (モルック) | 28日(木) 13時30分~15時 | 5/14(木) 9時~ | 12名 | 中庭(雨天室内) |
| 白毫寺法話 (仏陀の教えを聞いて 元気に過ごそう) | 30日(土) 10時~11時30分 | 5/16(土) 9時~ | 30名 | 筆ペン持参 |

■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