

# 令和6年度 港福祉会館 講座予定表

令和6年4月24日

講座	定例開催日	会場等	定員		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ヨガ	第4 火 13:30	集会室	20	ヨガ・サラスワティ	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
ソフトヨガ	第2 火 13:30	集会室	20		9	14	11	9	休	10	8	12	10	14	休	11
懐メロ体操	第1・3 月 13:30	集会室	30	横川 珠姫	1 15	休 20	3 17	1 29	5 19	2 30	7 21	休 18	2 16	6 20	3 17	3 17
骨盤底筋体操	第2 木 10:00	集会室	20	中村 徳子	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
体カアップ体操	第1 金 13:30	集会室	30	愛知医療学院 松村 仁美	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	7
やろまい筋トレ	第2・4 水 14:00	集会室	30	三上 真由美	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	11 25	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	12 26
ロコモ体操	第2 土 14:00	集会室	30	石黒 いづみ	13	11	8	13	31	14	12	9	14	11	8	8
気功体操	第4 土 13:30	集会室	30	田中 陽子	27	25	22	27	24	28	26	休	28	25	22	22
水墨画	第1 月 10:00	集会室	16	鷲見 時生	1 22	休	3	1	5	2	7	25	2	6	3	3
絵手紙	第2 月 9:30	集会室	15	水沢 道子	8	13	10	8	26	9	28	11	9	27	10	10
折り紙	第2 木 14:00	集会室	20	竹内 ケイ	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
華道①・②	第2・4 金 9:30 11:00	集会室	各15	安藤 元美	12 26	10 24	14 28	12 休 休 休	13 27	11 作品展 (29火)	8 22	13 休	10 24	14 28	14 28	
奏筆(初心者)	第3 土 13:00	集会室	30	馬淵 将樹	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15
奏筆(経験者)	第2・4 月 13:00	集会室	24		8 22	13 27	10 24	8 22	休 26	9 休 休	28	11 25	9 23	休 27	10 休	10 24
書道	第1・3 木 13:30	集会室	29	馬場 景子	休 18	2 16	休 20	4 18	休 15	5 19	休 17	7 21	休 19	休 16	休 20	6 休
入門囲碁	第3 土 10:00	囲碁将棋	16	トッポリーノ 重野 由紀	20	18	15	20	17	21	19	30	21	18	15	15
詩吟	第3 月 10:00	集会室	30	山本 久世	15	20	17	29	19	30	21	18	16	20	17	17
己書	第1 金 10:00	集会室	20	石田・宮地	5	31	7	5	2	6	4	1	6	31	7	7
コーラス	第1・3 水 10:00	集会室	33	内田 由美子	3 17	1 15	5 19	3 17	7 21	4 18	2 16	6 20	4 18	休 15	5 19	5 19
楽しく歌おう	第3 火 13:30	集会室	35	坪井 ひさ代	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
発声から学んで歌おう	第2・4 火 10:00	集会室	35	近藤 由香	9 23	14 28	11 25	9 23	13 27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	休 25	11 25

(南陽地区会館の講座)

講座等	定例開催日	会場等	定員		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
絵手紙	第3 火 10:00	南陽	15	水沢 道子	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18
コーラス	第2 水 10:30	南陽	30	内田 由美子	10	8	12	10	14	11	9	13	11	8	12	12
気功体操	第2 土 13:00	南陽	30	田中 陽子	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	15	8

(定期開催の単発講座)

講座	定例開催日	会場等	定員		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ロコモフレイル	第3 金 14:00	集会室	-	石黒 いづみ	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21
気功フレイル	第1 火 13:30	集会室	-	田中 陽子	-	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
筋トレ&体の動かし方	第1 土 10:30	集会室	-	三上 真由美	-	-	1	6	3	-	5	2	7	4	1	1

(健康相談・健康講話)

講座等	定例開催日	会場等	定員		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
東港クリニック	第1・3 水 14:10	相談室	20	河出 昌也 先生		15		3			2※		4		19		
はしもとクリニック		集会室		橋本 恭士 先生			5※		7		16			15		5	
今井医院		※健康講話		今井 誠司 先生	17		19				4		6			5※	

※児童館交流 午後 9/7、10/5