

令和7年度 シニア教室 開講予定一覧表

実施場所	種目	実施日時		年間 実施 回数	定員
		曜日	時間		
100プラザ東	短歌	13火	9:50～11:50	24	14
100プラザ東	健康リズム体操	13火	10:00～11:30	24	25
100プラザ東	童謡・唱歌をうたう	13火	10:00～12:00	24	24
100プラザ東	ソング&リズム体操	24火	10:00～12:00	24	25
100プラザ東	やさしい囲碁	火	13:00～15:00	42	20
100プラザ東	着付初級	火	13:00～15:00	42	15
100プラザ東	謡曲(観世流)	火	13:00～15:00	42	15
100プラザ東	ジャズを楽しく聴く火曜	4火	13:00～15:00	12	22
100プラザ東	中級囲碁	火	15:00～17:00	42	40
100プラザ東	社交ダンス	水	10:30～12:00	42	20
100プラザ東	初級英語	123水	10:30～12:00	36	20
100プラザ東	手編み	123水	13:00～15:00	36	25
100プラザ東	はじめてのフラダンス	123水	13:00～14:30	36	20
100プラザ東	折り紙	13水	13:00～14:30	24	15
100プラザ東	大人こそ絵本	13水	15:00～16:30	24	15
100プラザ東	やさしい大正琴	24水	13:00～15:00	24	12
100プラザ東	知って得する雑学	4水	13:00～14:30	12	24
100プラザ東	ステップアップフラダンス	4水	14:30～16:00	12	15
100プラザ東	園芸	123木	10:00～12:00	36	20
100プラザ東	絵手紙・水墨画	24木	10:00～12:00	24	20
100プラザ東	いきいき3B体操	24木	10:30～12:00	24	27
100プラザ東	健康麻雀（初級）	木	13:00～15:00	42	18
100プラザ東	三味線	13木	13:00～14:30	24	15
100プラザ東	笑いヨガにこにこ体操	13木	13:00～14:30	24	20
100プラザ東	科学と暮らし	2木	13:00～15:00	12	20
100プラザ東	太極拳	金	10:00～12:00	42	23
100プラザ東	世界遺産を学ぶ(後編)	13金	10:00～12:00	24	30

令和7年度 シニア教室 開講予定一覧表

実施場所	種目	実施日時		年間 実施 回数	定員
		曜日	時間		
100プラザ東	中国語	24金	10:00～11:30	24	12
100プラザ東	刺繍と小物作り	24金	10:00～12:00	24	20
100プラザ東	色の組み合わせを楽しむ	3金	10:00～11:30	12	12
100プラザ東	茶道(表千家)	123金	13:00～15:00	36	15
100プラザ東	フラダンス	13金	13:00～15:00	24	20
100プラザ東	世界遺産を学ぶ(前編)	13金	13:00～15:00	24	30
100プラザ東	健康のための温泉めぐり	4金	13:00～14:30	12	20
100プラザ東	楽しいフラダンス	24金	15:00～17:00	24	20
100プラザ東	スポーツダンス	123土	10:00～12:00	36	25
100プラザ東	スマホ活用	13土	10:00～12:00	24	15
100プラザ東	俳句	24土	10:00～12:00	24	14
100プラザ東	手芸	24土	10:00～12:00	24	15
100プラザ東	絵画	24土	13:00～15:00	24	20
100プラザ東	ジャズを楽しく聴く土曜	3土	13:00～15:00	12	22
100プラザ東	囲碁初級プラス	日	10:00～12:00	42	24
100プラザ東	麻雀中級A	日	10:00～12:00	42	16
100プラザ東	麻雀中級B	日	13:00～15:00	42	16
100プラザ東	切り絵	13日	13:00～15:00	24	15
100プラザ東	ストレッチ(寝て座って)	24日	13:00～15:00	24	30
100プラザ東	みんなと一緒に認知症予防	2日	13:00～14:30	12	20
青葉いこいの家	初級英語と英会話	月	13:00～15:00	42	15
青葉いこいの家	囲碁	火	13:00～15:00	42	20
香椎下原いこいの家	囲碁	金	13:00～15:00	42	12
香椎浜いこいの家	シニア囲碁	木	13:00～15:00	42	15
香椎東いこいの家	糸まりとさげもん	火	10:00～12:00	42	10
香住丘いこいの家	よかよか花サロン	1木	13:00～15:00	12	12
香住丘いこいの家	囲碁	金	10:00～12:00	42	12

令和7年度 シニア教室 開講予定一覧表

実施場所	種目	実施日時		年間 実施 回数	定員
		曜日	時間		
香陵いこいの家	実用書道	24土	10:00～12:00	24	15
千早公園いこいの家	スマイル健康体操	水	10:00～11:30	42	15
名島いこいの家	実用書道	24月	10:00～12:00	24	15
箱崎いこいの家	囲碁	土	13:00～15:00	42	18
宮松いこいの家	囲碁	月	13:00～15:00	42	16
八田いこいの家	囲碁	月	13:00～15:00	42	16
八田いこいの家	将棋	火	13:00～15:00	42	10
美和台北いこいの家	健康リズム体操	123水	10:00～11:30	36	16