

## 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<br>実施<br>回数 | 定員 |
|---------|-----------------|------|-------------|----------------|----|
|         |                 | 曜日   | 時間          |                |    |
| 100プラザ南 | 社交ダンス           | 火    | 10：30～12：00 | 42             | 30 |
| 100プラザ南 | カラオケ（火）         | 134火 | 13：00～15：00 | 36             | 35 |
| 100プラザ南 | カラオケ（金）         | 134金 | 13：00～15：00 | 36             | 35 |
| 100プラザ南 | 詩吟              | 水    | 15：00～17：00 | 42             | 10 |
| 100プラザ南 | 短歌              | 24金  | 10：00～12：00 | 24             | 20 |
| 100プラザ南 | 三味線             | 土    | 13：00～15：00 | 42             | 16 |
| 100プラザ南 | ナツメロ            | 土    | 13：00～15：00 | 42             | 35 |
| 100プラザ南 | 茶道（裏）           | 123水 | 10：00～12：00 | 36             | 10 |
| 100プラザ南 | 囲碁              | 火    | 9：30～11：30  | 42             | 22 |
| 100プラザ南 | フラダンス           | 13水  | 10：00～11：30 | 24             | 25 |
| 100プラザ南 | いきいき体操          | 土    | 10：00～11：30 | 42             | 45 |
| 100プラザ南 | 川柳              | 1金   | 10：00～12：00 | 12             | 10 |
| 100プラザ南 | 水墨画             | 火    | 13：00～15：00 | 42             | 15 |
| 100プラザ南 | 俳句              | 3火   | 10：00～12：00 | 12             | 18 |
| 100プラザ南 | ソング&リズム体操       | 13日  | 10：00～12：00 | 24             | 25 |
| 100プラザ南 | フォークダンス         | 24水  | 13：00～15：00 | 24             | 20 |
| 100プラザ南 | マジック            | 24木  | 10：00～12：00 | 24             | 20 |
| 100プラザ南 | ぬりえ・クラフト        | 水    | 10：00～12：00 | 42             | 18 |
| 100プラザ南 | 写経              | 13金  | 10：00～12：00 | 24             | 19 |
| 100プラザ南 | たのしいオカリナ        | 24火  | 10：00～12：00 | 24             | 15 |
| 100プラザ南 | エコクラフト          | 12水  | 13：00～15：00 | 24             | 13 |
| 100プラザ南 | 健康のびのび体操        | 木    | 10：00～11：30 | 42             | 45 |
| 100プラザ南 | 絵画              | 34水  | 13：00～15：00 | 24             | 20 |
| 100プラザ南 | 昔遊びと健康体操        | 24木  | 13：00～14：30 | 24             | 25 |
| 100プラザ南 | 笑顔で健康レクササイズ     | 13木  | 13：00～14：30 | 24             | 25 |
| 100プラザ南 | ヨガ&整体           | 24水  | 10：00～11：30 | 24             | 30 |
| 100プラザ南 | ジャズを楽しく聴こう（入門編） | 24金  | 13：00～14：30 | 24             | 24 |

## 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<br>実施<br>回数 | 定員 |
|-----------|----------|------|-------------|----------------|----|
|           |          | 曜日   | 時間          |                |    |
| 100プラザ南   | カラオケ（水）  | 24水  | 15：00～17：00 | 24             | 20 |
| 100プラザ南   | 実用書道     | 24水  | 13：00～15：00 | 24             | 20 |
| 弥永西いこいの家  | 囲碁       | 土    | 13：00～15：00 | 42             | 20 |
| 弥永西いこいの家  | ダーツ      | 月    | 13：00～15：00 | 42             | 20 |
| 長住中央いこいの家 | フォークダンス  | 土    | 10：00～12：00 | 42             | 15 |
| 三宅いこいの家   | 楽しい日常英会話 | 木    | 14：00～16：00 | 42             | 10 |
| 西長住いこいの家  | 将棋       | 水    | 13：00～15：00 | 42             | 16 |
| 柏原いこいの家   | 詩吟       | 木    | 14：00～16：00 | 42             | 15 |
| 東花畑いこいの家  | 囲碁       | 月    | 13：00～15：00 | 42             | 12 |
| 東花畑いこいの家  | 練功十八法    | 木    | 10：30～12：00 | 42             | 12 |
| 野多目いこいの家  | ギター教室    | 土    | 14：00～16：00 | 42             | 12 |
| 鶴田いこいの家   | 詩吟       | 24金  | 14：00～16：00 | 24             | 15 |
| 老司いこいの家   | 囲碁       | 水    | 13：00～15：00 | 42             | 20 |
| 老司いこいの家   | エコクラフト   | 123火 | 13：00～15：00 | 36             | 18 |
| 西高宮いこいの家  | 囲碁       | 月    | 13：00～15：00 | 42             | 24 |
| 若久いこいの家   | 囲碁       | 土    | 13：00～15：00 | 42             | 18 |
| 若久いこいの家   | 元気はつらつ体操 | 134金 | 10：00～11：30 | 36             | 15 |
| 若久いこいの家   | 紙工作      | 13木  | 10：00～11：30 | 24             | 10 |
| 高木いこいの家   | 初級英会話    | 水    | 9：30～11：30  | 42             | 20 |