

令和7度

後期 講座実施日程表

裏面につづく

センター又は講師の都合により変更することがあります。

教室名	フラワーアレンジメント				はじめての動画編集				わくわくクッキング			
講師	伊藤 紅華				高野 好明				大泉 里織			
曜日	火曜日				金曜日				水曜日			
時間	10:00～11:30				10:00～11:30				10:00～12:30			
場所	第1研修室				第1研修室				調理室			
10月	7日	28日			3日	17日	31日		15日			
11月	18日				7日	21日			19日			
12月	2日	23日							17日			
1月									21日			
2月									18日			

教室名	シニアヒップホップ				ボクシングエアロ				気功で毎日元気			
講師	近藤 晃弘				遠藤 昌彦				竹花 智子			
曜日	月曜日				水曜日				金曜日			
時間	13:30～14:30				13:30～14:30				13:30～15:00			
場所	第1研修室				第1研修室				大広間			
9月	29日											
10月	6日	20日	27日		1日	8日	22日	29日	3日	17日	31日	
11月	10日	17日			12日	19日	26日		7日	21日	28日	
12月	1日	8日	15日	22日	3日	10日	17日		12日	19日		
1月									9日	16日		

【問合せ】 川崎市中原老人福祉センター(電話:044 - 777 - 6000)

令和7年度 後期講座実施日程表

センター又は講師の都合により変更することがあります。

教室名	らくらく健康体操			いきいき元気体操				シニア向け筋トレ		
講師	矢島 純子			上野 浩一				下郷 亜紀		
曜日	月曜日			火曜日				木曜日		
時間	13:30～15:00			10:00～11:30				10:00～11:30		
場所	大広間			大広間				大広間		
10月	6日	20日	27日	14日	21日	28日		9日	23日	30日
11月	10日			4日	11日	18日	25日	13日	27日	
12月	1日	15日		2日	9日	16日		11日	25日	
1月	19日	26日						8日	22日	29日
2月	2日	16日								

教室名	日体大土曜筋トレ (有酸素運動)			日体大土曜筋トレ (基礎的筋トレ)			
講師	日体大院生			日体大院生			
曜日	土曜日			土曜日			
時間	10:00～11:00			10:00～11:00			
場所	施設周辺又は大広間			大広間			
10月	18日	25日					
11月	15日	22日	29日				
12月							
1月							
2月				7日	14日	21日	28日
3月				7日			