

令和8年度 前期 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	ハッピー クッキング	健康ヨガ	ゆらゆら体操
講師	家里 恵里	宮本 摂子	宮千代 出
曜日	木曜日	木曜日	金曜日
時間	10:00～13:00	13:30～15:30	10:00～12:00
場所	調理室	大広間	大広間
4月	16日	9日 23日	10日 24日
5月	21日	14日 28日	22日 29日
6月	4日 18日	4日 11日 25日	5日 12日 26日
7月	16日	9日 23日 30日	3日 10日 24日

教室名	空手で体力アップ	ズンバゴールド	日体大院生による 基礎的筋トレ
講師	鈴木 滉平	東矢 修子	日体大院生
曜日	水曜日	金曜日	土曜日
時間	10:00～11:00	13:30～14:30	10:00～11:00
場所	大広間	第1研修室	大広間
4月		3日 10日 17日	
5月	20日	15日 22日 29日	16日 23日 30日
6月	3日 17日	5日 12日 19日	6日 13日 20日
		26日	27日
7月	1日 15日 29日		
8月	5日 19日		
9月	2日 16日		

令和8年度 前期 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		
4月	6日	20日		14日	21日		2日	9日	23日
5月	11日	18日		12日	19日	26日	14日	28日	
6月	1日	15日	29日	2日	9日	16日	11日	25日	
				23日	30日				
7月	6日	13日	27日				9日	23日	30日

教室名	簡単に 楽しいアロマの会			楽しく歌いましょう (㊤日程)			楽しく歌いましょう (㊤日程)		
講師	須藤 哉子			小菅 恵子					
曜日	水曜日			木曜日			木曜日		
時間	13:30～15:00			10:00～11:30			10:00～11:30		
場所	第1研修室			第1研修室			第1研修室		
4月				23日					
5月	13日	27日		14日	21日	28日			
6月	3日	17日		11日				18日	25日
7月	1日						9日	16日	23日

(問い合わせ) 川崎市中原老人福祉センター
電話 044 - 777 - 6000