

## 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 混平			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 亞紀		
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	簡単で 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