

令和6年度 札幌市西老人福祉センター 教養講座・健康教室開講一覧

種別	曜日	開始時間	講座	講師	会場
講座 自由参加	水 (第1・2・3)	13時00分	舞踊	若柳 旭雅 (若柳流)	大広間
	金 (第1・2・3)	13時00分	社交ダンス	猪股 昭	多目的室
定員制講座(教養向上系)	火 (第1・2・3)	10時00分	書道	横山 泰葉	教養講座室 1
	水 (第2・4)	10時00分	生け花	斎田 晶斎 (池坊清月派)	教養講座室 2
	水 (第2・4)	10時00分	絵手紙	山田 真由美	教養講座室 1
	水 (第1・2・3)	10時00分	皮革工芸	藤原 美千代	工芸室
	木 (第2・3・4)	13時00分	筆もじ	大森 和代	教養講座室 1
	金 (第1・2・3)	10時00分	ペン字	横山 泰葉	教養講座室 1
定員制講座(健康増進)	木 (第1・2・3)	10時00分	イスヨガA	富江 明子	多目的室
		11時10分	イスヨガB		
		13時30分	イスヨガC	大瀧 真美	
		14時40分	イスヨガD		
	金 (第2・4)	10時00分	ふまねっと	NPO 法人 ふまねっと	
健康生活応援事業	火 (第1・3)	13時00分	やさしいヨガ	久保 恵美	大広間
	金 (第1・2・3)	10時00分	中医養生ヨガ	石垣 育子	大広間
	土 (第1・3)	10時00分	からだほぐし体操	久保 恵美	大広間
	水 (第2・4)	13時30分	フラダンス	笹川 志保	多目的室
	月 (第1・3)	10時00分	背骨コンディショニング	三好まり子	大広間