

運動系定員制教養講座一覧 ※健美操は、金→木へ変更となります。

講座名		曜日	時間	定員	使用教室	講師	内容と持ち物など
リズムダンス	水曜コース	第1・2・3水曜日	10:30 ~ 12:00	40名	多目的室	ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> ・邦、洋楽の曲に合わせて軽快にステップを刻んでいきます。 ・動きやすい服装 ・かかとのないダンスシューズ
	土曜コース	第1・2・3土曜日	10:30 ~ 12:00	40名			
フラダンス		第1・3水曜日	13:30 ~ 15:00	50名	多目的室	笹川 志穂	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもからお年寄りまで幅広い年代に親しまれているハワイの伝統的な舞踊です。癒しのダンスをはじめましょう。 ・動きやすい服装
健美操	1部	第1・3木曜日	13:00 ~ 14:20	30名	大広間	藤井 祥子	<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでも若々しく、ハツラツとした体を保つ運動です。呼吸法やストレッチで全身のバランスを整え、全身の血液の流れを良くしていきましょう。 ・動きやすい服装 ・バスタオル、水分
	2部	第1・3木曜日	14:30 ~ 15:50	30名			
	3部	第2・4木曜日	13:00 ~ 14:20	30名			
	4部	第2・4木曜日	14:30 ~ 15:50	30名			
やさしいヨガ	Aコース	第1・3金曜日	10:00 ~ 10:50	30名	大広間	斉藤 香	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性やポーズの完成形にこだわらず、心身の感覚に意識を向けて行う、どなたでもできる安全で優しいプログラムです。 ・動きやすい服装 ・ヨガマットやバスタオル、水分
	Bコース	第1・3金曜日	11:00 ~ 11:50	30名			
	Cコース	第2・4金曜日	10:00 ~ 10:50	30名			
	Dコース	第2・4金曜日	11:00 ~ 11:50	30名			

- *それぞれの講座に申込、受講は可能です。同一講座に重複して申し込むことは出来ません。
- *新型コロナウイルスの感染状況により、予定通りの時期に開催できない可能性がある事をご了承ください。
- *講座日が祝日の場合や講師及びセンターの都合により日程が変更になることがあります。

申込期間: 令和5年1月6日(金)～1月27日(金) 受付時間:10:00～16:00
 先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選を行います。
 抽選日: 令和5年1月31日(火)11:00～ 抽選場所:センター1階ロビー

*お問い合わせ ☎ 札幌市東老人福祉センター (011) 741-1000

