

令和6年度
開催日予定表

《自立・生きがい教室》

※新型コロナウイルスや講師の都合により、
日程が変更・または中止となる場合があります。ご了承ください。

令和6年4月～
令和7年3月迄

*** 受講料無料 * 日中・夜間の教室がございます ***

	教室・講座名			開催曜日・回数			開催時間		開催場所		定員	講師名	
趣味・ 教養	パン・お菓子			毎月第3(金)全12回			18:30~20:00		3階 技能習得室		10名	日下部 優子	
	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21	
	料理			8月・1月を除く 毎月第1(土)全10回			10:00~12:00		3階 技能習得室		16名	木幡 恵子	
	4/6	<u>5/11</u>	6/1	7/6	9/7	10/5	11/2	12/7	2/1	3/1			
	書道			毎月第2(土)全12回			13:00~15:00		3階 第1会議室		12名	對馬 昭人	
	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8	
運 動	リラックスヨガ(午後)			毎月第4(木)全12回			13:00~14:30		3階 教養娯楽室		11名	吉川 恵里子	
	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27	
	リラックスヨガ(夜間)			毎月第2(水)全12回			18:30~20:00		3階 教養娯楽室		11名	吉川 恵里子	
	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12	
	フィットネス			毎月第3(木)全12回			18:30~20:00		4階 集会室		12名	深井 純子	
	4/18	5/16	6/20	7/18	8/15	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	<u>3/19</u>	
	気功・太極拳			4月~9月の 毎月第1・3(水)全12回			18:30~20:00		4階 集会室		12名	西川 明子	
	4/3	4/17	5/1	5/15	6/5	6/19	7/3	7/17	8/7	8/21	9/4	9/18	
	簡単筋トレ&ストレッチ			毎月第1(火)全12回			18:30~20:00		3階 教養娯楽室		12名	深井 純子	
	4/2	<u>5/10</u>	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	<u>11/8</u>	12/3	1/7	2/4	3/4	
簡単体操			毎月第3(水)全12回			13:30~15:00		3階 教養娯楽室		12名	水谷 眞貴子 外館 静代		
	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	<u>3/19</u>	
技 能 習 得	エクセル(表計算)2・3級			5月~6月 毎週火・水・木 全20回			18:30~20:30		4階コンピュータ プレイルーム		12名	中釜 孝一	
	5/28	5/29	5/30	6/4	6/5	6/6	6/11	6/12	6/13	6/18	6/19	6/20	6/25
	6/26	6/27	7/2	7/3	7/4	7/9	7/10				検定日 7月14日(日)		
	文書デザイン2・3級			8月~9月 毎週火・水・木 全20回			18:30~20:30		4階コンピュータ プレイルーム		12名	中釜 孝一	
	8/20	8/21	8/22	8/27	8/28	8/29	9/3	9/4	9/5	9/10	9/11	9/12	9/18
	9/19	<u>9/20</u>	9/25	9/26	<u>9/27</u>	10/1	10/2				検定日 10月6日(日)		
	エクセル(表計算)1級			10月~12月 毎週火・水・木 全23回			18:30~20:30		4階コンピュータ プレイルーム		12名	中釜 孝一	
	10/16	10/17	10/22	10/23	10/24	10/29	10/30	10/31	11/6	11/7	<u>11/8</u>	11/12	11/13
	11/14	11/19	11/20	11/21	11/26	11/27	11/28	12/3	12/4	12/5	検定日 12月8日(日)		
	ワード(日本語ワープロ) 2・3級			令和7年 1月~2月 毎週水・木・金 全22回			18:30~20:30		4階コンピュータ プレイルーム		12名	東 忠昭	
<u>1/7</u>	1/8	1/9	1/10	1/15	1/16	1/17	1/22	1/23	1/24	1/29	1/30	1/31	
2/5	2/6	2/7	2/12	2/13	2/14	2/19	2/20	2/21		令和7年 検定日 2月23日(日)			

母子・父子福祉センター〔電話〕27-8047 ホームページ <http://www.aiyuru21.com>

※開催曜日に変更のある日がございます。日程予定表をご確認のうえ受講して下さい。(日付二重下線=変則日)