

令和7年度
開催日予定表

《 母子・父子福祉センター 自立・生きがい教室 》

令和7年4月～
令和8年3月迄

※講師の都合等により、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。(日付二重下線=変則日)

☆☆ 受講料無料！！日中と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	新	華道		8月・1月を除く 毎月第4(火)全10回			10:30～12:00		3階 教養娯楽室		12名	永井 博美	
	4/22	5/27	6/24	7/29	<u>9/2</u>	10/28	11/18	12/23	<u>2/17</u>	3/24			
	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	
	4/5	<u>5/10</u>	6/7	7/5	<u>9/20</u>	10/4	11/1	12/6	<u>2/14</u>	3/7			
運動	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	
	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14	
	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		12名	吉川 恵里子	
	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	<u>12/26</u>	1/22	2/26	3/26	
技能 習得	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		12名	吉川 恵里子	
	4/9	5/14	6/11	7/9	<u>8/21</u>	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	<u>2/12</u>	3/11	
	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	
	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19	
	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	小町谷 桂子	
	4/2	4/16	5/21	<u>5/28</u>	6/4	6/18	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/17	
	簡単筋トレ&ストレッチ			毎月第1(火)全12回			18:30～20:00		4階 集会室		12名	深井 純子	
	4/1	<u>5/13</u>	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	<u>11/11</u>	12/2	1/6	2/3	3/3	
技能 習得	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	
	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18	
	エクセル(表計算)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	
	5/27	5/28	5/29	6/3	6/4	6/5	6/10	6/11	6/12	6/17	6/18	6/19	6/24
	6/25	6/26	7/1	7/2	7/3	7/8	7/9				検定日 7月13日(日)		
	エクセル(表計算)2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	
	8/19	8/20	8/21	8/26	8/27	8/28	9/2	9/3	9/4	9/9	9/10	9/11	9/17
	9/18	<u>9/23</u>	9/24	9/25	9/30	10/1	10/2				検定日 10月5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	10/21	10/22	10/23	10/28	10/29	10/30	11/5	11/6	11/11	11/12	11/13	11/18
11/19	11/20	11/26	11/27	12/2	12/3	12/4	12/9	12/10	12/11	検定日 12月14日(日)			
ワード(初級・応用編) 教室			令和8年1月～2月 毎週水・木・金 全20回			18:30～20:30		4階コンピュータ プレイルーム		12名	東 忠昭		
1/7	1/8	1/9	1/14	1/15	1/16	1/21	1/22	1/23	1/28	1/29	1/30	2/4	
2/5	2/6	2/11	2/12	2/13	2/17	2/18				検定試験は実施しません。			

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

※開催日・場所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)