

高齢者交流プラザ 後期講座・教室

問 高齢者交流プラザ (☎23-0555)

◆後期講座 対 市内在住の60歳以上

講座	期間(15回の連続講座)	内容	講師	定員
フラダンス	10月8日～ 3月上旬の木曜	ハワイの南国音楽に合わせて踊り、心身を若返らせます。	岩間裕子氏(カパーフラオカイエイエインストラクター)	20人
楽しく歌おう	10月13日～ 3月上旬の火曜	おなかから声を出して歌い、心身をリフレッシュします。¥1,100円 ※テキストをお持ちの人は不要	鈴木恵美氏(日本演奏者連盟)	70人
若がえり(月曜)	10月19日～ 3月上旬の月曜	ゆっくりとした健康運動法「意身功」を学びます。	新江田かおり氏(意身功学院)	15人
若がえり(金曜)	10月9日～ 3月上旬の金曜	ボールなどを使い、音楽に合わせて体を動かします。	本林洋子氏(健康運動指導士)	30人

◆後期教室 対 市内在住の65歳以上

教室	期間(15回の連続教室)	内容	講師	定員
カミカミ体操 (火曜)	10月13日～ 3月上旬の火曜	早口言葉や歌で脳を活性化します。	歯科衛生士	各 15人
カミカミ体操 (金曜)	10月16日～ 3月上旬の金曜			
元気ほがらか 教室	10月14日～ 3月上旬の水曜	健康的な生活を送るために心身の知識を学び、オリジナル体操で体を動かします。	作業療法士、理学療法士、管理栄養士、看護師	

【共通】時間10時～11時30分 場 高齢者福祉センターひまわり

申 8月21日(金)までに、QRまたは直接、高齢者交流プラザ(※日曜・祝日)へ。

※令和8年度前期講座・教室と同じものは受講不可

※申込多数の場合は抽選し、結果は9月中旬に郵送します。



洲原温水プール 第2期水泳教室

問 洲原温水プール (☎36-8122)

時 9月1日(火)～11月9日(月) (8回の連続教室、洲原ジュニアは7回の連続教室)

教室	曜日・時間	対象	定員	費用(保険料込)
幼児(水慣れ～泳法)	月・火・木・金曜16時～17時	3歳～未就学児	各曜日30人	7,600円
	土曜13時～14時			
小学生(泳法)	月・火・木曜17時7分～18時7分	小学生	各曜日35人	
	土曜14時7分～15時7分			
洲原ジュニア	金曜17時7分～18時7分			35人
小中学生(上級)	火・木・金曜18時30分～19時30分	小中学生 (4泳法習得者)	各曜日20人	7,600円
成人水泳	月曜18時40分～19時40分	中学生以上	20人	6,000円
	火曜10時～11時	18歳以上	各30人	
レディース	月曜11時～12時	18歳以上の女性		
	木曜10時～11時			
水中ウォーキング	月・金曜10時～10時45分	18歳以上	各曜日35人	4,800円
アクアビクス	火・木曜11時5分～11時50分		各曜日30人	6,000円
成人水泳(初級)	金曜11時～12時		20人	

申 8月1日(土)から12日(火)までに、直接、洲原温水プールへ。

※申込多数の場合は市内在住の人を優先に抽選し、結果は8月13日(木)から落選者のみに連絡します。

他・8月20日(木)から各教室開始日の前日までに、費用を洲原温水プールへ。

・別途プール利用料が必要 ・オムツ・トレーニングパンツ着用不可