

# 令和6年度 講座一覧表

札幌市南老人福祉センター

## 1. 登録制の教養講座 (3ヶ月毎の登録制・定員各25名程)

講座名	カーリンコン	健美操	フラダンス	ヨガ	リズム ストレッチ	ふまねっと	スポーツダンス (社交ダンス)	自己免疫カア ップ
曜日	月	火	水	水	木		金	土
時間	10:00~11:30	13:00~14:30	13:00~14:30	10:30~12:00	13:00~14:00	13:00~14:30	10:00~12:00	13:00~14:30
場所	大 広 間							
回数	月2回 (第2・4)	月3回	月2回 (第2・4)	月2回 (第2・4)	月2回 (第2・4)	月2回 (第1・3)	月2回 (第1・3)	月2回 (第2・4)
講師	北海道カー リンコン協会	稲尾 緑	大澤 久美子	松田 千春 原田 美和	澤崎 和子	ふまねっと サポーター	原田 功	吉田ゆう子

## 2. 定員制の教養講座 (次回の募集は令和7年2月の予定です)

講座名	手 芸	絵手紙	はじめての ピラティス	健康アップ 表情筋トレ	歴史を学ぼう	はじめての 背骨コンディ ショニング	はじめての ヨガ	折り紙	ペン習字
曜日	月		火	水		木		金	
時間	13:00~15:00		11:00~12:00	10:30~12:00	13:00~15:00	10:00~11:00	10:00~11:30	13:00~15:00	10:00~12:00
場所	教養講座室1	教養講座室1	大広間	教養講座室2	教養講座室1	大広間	教養講座室2	教養講座室3	教養講座室1
回数	月2回 (第1・3)	月2回 (第2・4)	月2回 (第1・3)	月2回 (第1・3)	月2回 (第2・4)	月2回 (第1・3)	月3回	月2回 (第2・4)	月3回
定員	10名	10名	25名	18名	20名	25名	15名	8名	10名
講師	中田 たみ子	三輪 宣彦	中山 俊子	藤吉 たか子	河野 至緒 高橋 悟 荒木卯三郎 田海 秀穂	工藤恵美子	伊藤 繭美	佐々木恵美	山口 真知子

※講座の日程はセンターの掲示板、センター便りをご覧ください。

※講師の都合、行事と重なった場合等で日程が変更になることがあります

※講座実施日・応募開始日は、掲示やセンター便りで都度お知らせします