

# 令和7年 前期 講座実施日程表

センター又は講師の都合により変更することがあります。

教室名	らくらく健康体操	いきいき元気体操	シニア向け筋トレ
講師	矢島 純子	上野 浩一	下郷 亜紀
曜日	月曜日	火曜日	木曜日
時間	13:30~15:00	10:00~11:30	10:00~11:30
場所	大広間	大広間	大広間
4月	7日 21日	8日 15日 22日	10日 24日
5月	12日 26日	13日 20日 27日	8日 22日 29日
6月	9日 16日 30日	3日 10日 17日/24日	12日 26日
7月	14日 28日		10日 24日 31日
8月	4日		

教室名	ハッピークッキング	日体大院生による 土曜日筋トレ
講師	家里 恵里	日体大院生
曜日	木曜日	土曜日
時間	10:00~12:30	10:00~11:00
場所	調理室	大広間
4月	17日	
5月	15日	10日 17日 24日/31日
6月	5日 19日	7日 14日 21日
7月	17日	