

◆追加募集を行っている通年制教室について(令和7年11月10日更新)

中学生以下

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料 (6回分)	開催日	内容	会場
ベビー体操A	月	午前9時45分 ～10時45分	8組	1歳～2歳児 と親(各1名)	5,400円	【第1回納入分】 5/12・19・26・6/9・16・23 【第2回納入分】 9/1・22・10/6・27・11/17・12/8 【第3回納入分】 12/22・1/5・26・2/9・3/2・16	お子様とふれあいながら 元気いっぱい楽しく体を 動かしましょう！	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)
ダンス ワークショップ	金	午後3時45分 ～4時45分	16名	小学4年生 ～中学3年生	2,400円	【第1回納入分】 5/9・23・30・6/13・20・27 【第2回納入分】 9/5・19・10/3・17・11/7・21 【第3回納入分】 12/5・19・1/9・23・2/6・20	ジャズダンスをベースに したダンスワークショッ プです。初心者大歓迎！基 礎からしっかり学んで楽 しく一緒に踊りましょう。	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)

一 般

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料 (6回分)	開催日	内容	会場
やさしい ストレッチ	月	午後1時30分 ～2時30分	20名	50歳以上の 男女	3,600円	【第1回納入分】 5/12・19・26・6/9・16・23 【第2回納入分】 9/8・22・10/6・20・11/17・12/1 【第3回納入分】 1/5・19・2/2・16・3/2・16	簡単なストレッチで固ま った体を伸ばし、すっきり 気分を感じましょう。	尾久ふれあい館 (レクホール)
フレイル予防 体操A	水	午前9時45分 ～10時45分	16名			【第1回納入分】 5/14・21・28・6/11・18・25 【第2回納入分】 9/3・17・10/1・15・11/5・19 【第3回納入分】 1/7・21・2/4・18・3/4・18	筋力低下防止、脳トレ等の 体操を組み合わせるフレ イル(介護が必要となる状 態の前段階)を予防しま す。	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)
らくらく エクササイズ	木	午後2時15分 ～3時15分	16名	中学生以下を 除く男女		【第1回納入分】 5/15・22・29・6/12・19・26 【第2回納入分】 9/4・18・10/2・16・11/6・20 【第3回納入分】 1/8・22・2/5・19・3/5・19	運動不足気味の方でも簡 単な動きで楽しく出来る エクササイズです。	