

令和7年度 第3期定期講座日程

区分	No	教室・講座名	曜日	時間	対象	定員 (人)	第1回 回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スポーツ教室	1	チャレンジ！eスポーツ～太鼓の達人～	木	10:00～11:30	障がい者・一般	10	5	1/10	1/31	2/21	3/7	3/21					
	2	チャレンジ！eスポーツ～ぶよぶよ～	木	13:00～14:30	障がい者・一般	10	5	1/10	1/31	2/21	3/7	3/21					
	3	レク・パラスポーツ	木	13:30～14:30	障がい者(児)	20	5	1/10	1/31	2/21	3/7	3/21					
	4	初心者バドミントン	月	9:50～11:50	障がい者・一般	35	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
	5	幼児体操	月	15:40～16:40	年中以上未就学児	40	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
	6	子どもスポーツ	月	16:50～17:50	小学1～3年生	40	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
	7	ヨガ	月	18:30～19:15	障がい者・一般	25	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
	8	姿勢メンテナンス&トレーニング	水	9:15～10:00	障がい者・一般	25	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	9	朝活エクササイズ	水	10:15～11:00	障がい者・一般	25	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	10	初心者ソフトバレーボール	水	9:50～11:50	障がい者・一般	25	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	11	子ども療育スポーツ	水	16:30～17:30	小学生以下知的・発達障がい児/保護者	25	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	12	リズムダンス	水	17:40～18:30	小学生以上知的・発達障がい者(児)	20	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	13	初心者卓球	木	10:00～12:00	障がい者・一般	35	10	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	14	シルバーいきいき健康体操	木	13:30～14:30	高齢者	60	10	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	15	アーチェリー	木	17:30～19:30	身体障がい者・一般	25	10	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	16	ピラティス	木	18:00～18:50	障がい者・一般	25	10	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	17	ストレッチ＆リフレッシュ体操	金	9:35～10:45	障がい者・一般	90	10	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	18	ジャズダンス	金	11:00～12:30	障がい者・一般	40	10	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	19	軽スポーツ	金	13:30～15:00	障がい者・一般	45	10	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
教養文化趣味講座	1	ペン習字	月	10:00～12:00	障がい者・一般	35	10	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
	2	きもの着付け	水	10:00～12:00	障がい者・一般	10	10	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	3	粘土(樹脂粘土)	木	10:00～12:00	障がい者・一般	30	10	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	4	抹茶	木	13:00～15:00	障がい者・一般	14	10	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
	5	生け花	金	10:00～11:00	障がい者・一般	15	10	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13