

令和8年度 白石老人福祉センター教養講座一覧表

R8.4.1現在

種別	講座名	講座日時	会場 定員	講師	備考 持ち物等
短	椅子健美操	第1・3月曜 10:00~11:00	多目的室 40名	藤井 祥子	動きやすい服装・水分
自	健美操	第2・4月曜 10:00~11:00	多目的室 40名	藤井 祥子	バスタオルかヨガマット 動きやすい服装・水分
定	園芸	第1、3月曜 13:00~15:00	教養講座室1 16名	谷口 澄子	教材費年1,500円程度 筆記用具
申	リズム体操	第1・3月曜 13:00~14:00	多目的室 50名	山本 敏未	10月から翌年3月まで開催 運動靴か底の厚い靴下
申	カーリンコン	第1・3火曜 10:00~12:00	多目的室 30名	北海道 カーリンコン協 会	動きやすい服装・上靴・名札
申	ふまねっと	第1火曜 13:00~14:30	大広間 20名	NPO法人 ふまねっと	動きやすい服装
定	皮革工芸	第1・2・3火曜 13:00~15:00	工芸室 12名	佐々木 修一	教材費月2,000円程度 エプロン、指サック又はゴム手袋
自	舞踊	火曜(1流派7回) 13:00~15:00	多目的室 定員なし	翔扇流、彩生流 五條流、花柳流	4月から12月まで開催 着物又は羽織・扇子・汚れてもいい足袋
申	ズンバゴールド	第1・3水曜 ① 9:30~10:10 ② 10:30~11:10	多目的室 各25名	長谷川 雅代	2部制 運動靴・水分・汗拭きタオル
定	絵手紙	第1・3水曜 13:00~15:00	教養講座室1 16名	山田 真由美	筆記用具 絵手紙道具
短	あへあほ健康体操	第1・3水曜 ① 13:00~13:40 ② 14:00~14:40	多目的室 各40名	大川 尚子	10月から翌年3月まで開催 2部制 タオルまたは手ぬぐい 歌詞プリント
自	椅子ヨガ	第2・4水曜 ① 13:15~14:15 ② 14:30~15:30	多目的室 各40名	久保 恵美	2部制 動きやすい服装・水分 滑り止め付5本指ソックス推奨
定	オカリナ	第2・4水曜 13:00~14:30	教養講座室1 16名	中蘭真由美	オカリナ・テキスト
自	社交ダンス	第1・2・3木曜 13:00~15:00 ※初級練習 11:00~12:00	多目的室 定員なし	鈴木 俊美	ダンスシューズ (2~3cm程度のヒールが低く、 やわらかいもの)
定	書道	第1・3木曜 13:00~15:00	教養講座室1 16名	鈴木 征子	教材費年600円程度 書道道具
短	背骨 コンディショニング	第2・4木曜 13:00~14:30	大広間 20名	三浦 瑞江	バスタオルかヨガマット 長さがある(120cm位) スポーツタオル 持っている方は仙骨枕・セラバンド
短	ソフトヨガ	第1・3金曜 ① 9:30~10:20 ② 10:40~11:30	多目的室 各40名	久保 恵美	①初心者コース ②経験者コース バスタオルかヨガマット・水分 滑り止め付5本指ソックス推奨
申	ノルディック ウォーキング	第2・4金曜 10:00~12:00	こころーど 30名	札幌歩こう会	4月から翌年1月まで開催 ポール貸し出しあり・帽子 水分
短	はじめての太極拳	第2・4金曜 13:00~15:00	多目的室 30名	久保田 博樹	底の薄い上靴か滑り止め付靴下
短	健康マージャン初心	金曜 13:30~16:00	大広間 各32名	NPO法人 ライフアップ 蒲原史起他	9月から10月までの開催 テキスト代500円
短	健康マージャン初級	金曜 13:30~16:00			10月から11月までの開催 テキスト代500円

※受講料は無料ですが、教材費は自己負担となります。

※開催予定日が祝日と重なる場合や講師の都合により開催日が変更となる場合がありますので、
ご注意ください。

定：定員制(抽選) 短：短期(抽選) 申：申込制 自：自由参加