

いきいきセンター 本館

住所 南八幡2丁目20-1 電話番号 047(370)5250

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動・体操・スポーツ	ヨガ	火	第1・3	9:15 ~ 11:15	メンズヨガ
		水	第2・4	10:00 ~ 11:30	リラックスヨガ
		金	第1・3	9:30 ~ 10:45	シャンティヨガサークル
	太極拳	水	第2・4	13:00 ~ 15:00	太極拳
	体操	木	第1・3	10:00 ~ 11:30	ハツラツ健康体操
		木	第2・4	10:00 ~ 11:30	ストレッチ体操
		金	第2・4	10:00 ~ 11:30	リズム健康体操
		日	第1・3	13:20 ~ 15:30	シニアエアロ
	練功	水	第1・3	10:00 ~ 11:30	練功十八法
		金	第2・4	13:30 ~ 15:00	リフレッシュ練功十八法

いきいきセンター 本館

住所 南八幡2丁目20-1 電話番号 047(370)5250

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
歌・踊り・楽器演奏	謡曲	水	第1・3	13:15 ~ 15:30	謡曲
	社交ダンス	木	第1・3・4	13:15 ~ 15:30	社交ダンス②「いずみ」
	民謡	金	第1・3	13:00 ~ 15:30	民謡
	玉すだれ	土	第1・3	10:00 ~ 11:30	ソーラン玉すだれ
	カラオケ	土	第1	13:15 ~ 15:30	カラオケ②
		日	第2・4	13:15 ~ 15:30	
		日	第1・2・3	9:15 ~ 11:15	カラオケ①
	歌	火	第2・4	9:45 ~ 11:30	愛唱歌の会
娯楽趣味	書道	火	第1・2・3	13:15 ~ 15:30	書道
	折り紙	火	第4	13:15 ~ 15:30	折り紙