



令和8年度 シニアカレッジ開講予定一覧
(運動系)



	講座名	施設名	実施曜日	実施時間	総実施回数	定員	実費負担	持ち物	備考
1	大洲いきいき体操	いきいきセンター 大洲 (047-370-3562)	第1・第3・第5 金曜日	10:50 ～ 11:50	10回	15名	なし	飲み物、浴用タオル、 動きやすい服装	
2	太極拳	いきいきセンター 市川 (047-322-2277)	第2・第4 土曜日	10:30 ～ 12:00	20回	15名	なし	飲み物、タオル、 動きやすい服装	
3	経絡(血流)のつぼ	いきいきセンター 北方 (047-332-3846)	第2・第4 土曜日	10:00 ～ 12:00	20回	15名	300円 (資料代)	飲み物、タオル	
4	全身巡らせヨガ	いきいきセンター 鬼越 (047-335-5779)	第2・第4 土曜日	12:30 ～ 13:30	10回	12名	なし	ヨガマットまたは 厚手のバスタオル	
5	メンズハワイアンフラ	いきいきセンター 鬼越 (047-335-5779)	第1日曜日	10:00 ～ 11:00	10回	15名	なし	動きやすい服装	男性優先。定員に達しなければ、 女性も応募可能。
6	ハワイアンダンス	いきいきセンター 北国分 (047-375-2167)	第4金曜日	13:30 ～ 14:30	10回	12名	なし	動きやすい服装	
7	誰でも簡単! 懐メロダンス	いきいきセンター 田尻 (047-379-8631)	第4土曜日	10:00 ～ 11:30	10回	16名	なし	運動靴、動きやすい服装、 タオル、飲料水	
8	ストレッチ体操	いきいきセンター 日之出 (047-397-8221)	第2・第4 水曜日	9:30 ～ 11:00	20回	10名	なし	タオル、飲み物	
9	健康ステップ体操	いきいきセンター 福栄 (047-395-6906)	第1・第3 土曜日	13:30 ～ 15:00	20回	20名	なし	飲み物、タオル、靴下	
10	体と頭の健康体操	いきいきセンター 本館 (047-370-5250)	第2木曜日	13:30 ～ 15:00	10回	16名	なし	飲み物、タオル	