



令和8年度 シニアカレッジ開講予定一覧



	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	折り紙	いきいきセンター大洲 (047-370-3562)	第1・第3木曜日	9:30-11:30	10回	10名	2,000円(教材費)	はさみ 筆記用具	
3	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	
4	経絡(血流)のつば	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	
5	はじめて知る市川の歴史	いきいきセンター宮久保 (047-372-5755)	第2水曜日	9:30-11:00	8回	12名	1,000円(事務費) +現地学習交通費	筆記用具	8回中6回は座学、2回は現地学習を予定。
6	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	ヨガマット又は厚手のバスタオル	
7	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。
8	基礎からのスマホ教室 (iPhone/Android)	いきいきセンター北国分 (047-375-2167)	第3金曜日	9:15-10:15	10回	12名	なし	スマートフォン・筆記用具	
9	ハワイアングダンス	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	
10	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	
11	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	
12	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	
13	手先を使って簡単折り紙	いきいきセンター塩浜 (047-395-2586)	第3木曜日	10:00-11:30	10回	10名	なし	ハサミ、スティックのり、手芸用ボンド	
14	はじめての短歌	いきいきセンター本館 (047-370-5250)	第2土曜日	10:00-11:30	10回	10名	200円(資料代)	筆記用具	
15	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	
16	音読を楽しもう	いきいきセンター分館 (047-377-7011)	第3金曜日	13:30-14:30	11回	15名	1,000円(資料代)	飲み物(水分補給)、筆記用具	