

令和8年度前期教室一覧表

※高齢介護課については10月分までの掲載となっています。

教室名	講師	曜日	時間		日程										場所	問合せ
			受付	実施時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
若さキープエクササイズ ～ノーマルクラス～	中島	木	9:50	10:00～11:00	5/21	5/28	6/18	6/25	7/16	-	-	-	-	-	地域福祉センター	保険年金課 保険業務係 ☎972-1505
若さキープエクササイズ ～レベルUPクラス～	中島	木	9:50	10:00～11:00	7/23	8/20	8/27	9/17	9/24	-	-	-	-			
からだ整う ボディメンテナンス	中島	木	14:20	14:30～15:30	6/11	6/25	7/2	7/9	9/3	10/8	10/22	11/5	11/12	12/3	市民交流センター	
筋膜調整ストレッチ エクササイズ	北風	月	13:50	14:00～15:00	5/18	6/1	6/15	6/29	7/13	7/27	8/17	8/31	-	-	アゼリア柏原	健康づくり課 ☎920-7381
はわいあんYoga♪	宗元	木	13:50	14:00～15:00	6/4	6/18	7/2	7/16	7/30	8/27	9/10	9/24	-	-		
リズムダンス！①	森下	月	9:30	9:40～10:30	5/18	6/1	6/15	6/29	7/13	7/27	8/3	8/17	-	-	地域福祉センター	
リズムダンス！②	森下	月	10:30	10:40～11:30									-	-		
エンジョイエアロ	池田	水	13:50	14:00～15:00	5/20	6/3	6/17	7/1	7/15	7/29	8/26	9/9	-	-		
めざせ筋力アップ 男組プラス	池田	金	9:50	10:00～11:00	5/22	6/5	6/19	7/3	7/17	7/31	8/28	9/11	-	-		
からだアップス A 月曜午後の部	委託業者の講師	月	13:30～14:30		5/25	6/1	6/15	6/29	7/6	7/27	8/3	8/17	9/7	9/28	国分図書館	高齢介護課 高齢者支援係 ☎972-1570
からだアップス C 火曜午後の部		火	15:00～16:00		5/26	6/2	6/16	6/30	7/14	7/28	8/18	9/8	9/29	10/6	地域福祉センター	
からだアップス D 水曜午前の部		水	9:30～10:30		5/27	6/3	6/17	7/1	7/15	7/29	8/19	9/2	9/16	10/7	市役所別館3階	
からだアップス E 水曜午前の部		水	11:00～12:00													
からだアップス F 水曜午後の部		水	14:00～15:00		5/21	6/11	6/18	7/9	7/23	8/6	8/20	9/10	9/17	10/8	国分図書館	
からだアップス H 木曜午前の部		木	10:30～11:30													
からだアップス I 木曜午後の部		木	13:30～14:30													
からだアップス J 木曜午後の部		木	15:00～16:00		5/22	6/5	6/19	7/3	7/17	7/31	8/21	9/4	9/18	10/23	堅下合同会館	
からだアップス K 金曜午前の部		金	9:30～10:30													
からだアップス L 金曜午前の部		金	9:30～10:30													