



シニア大歓迎の講座 in かどがわ



◇クリエイティブセンター門川

2020年6月作成

活動名	内容	問い合わせ先	費用
にこべ3B体操教室	3B体操：毎週木曜 13:30~15:00	江川 恵子 ☎ 63-7378	あり
男性ストレッチ教室	男性対象のストレッチ・3B体操：毎週金曜 9:30~11:30	江川 恵子 ☎ 63-7378	あり
Taichi かどがわ 太極拳教室	太極拳：毎週水曜 19:30~21:30	橋口 聡子 ☎ 63-0903	あり
合気道教室	合気道：随時募集中 ※曜日・時間は相談に応じます	日高 昌昭 ☎ 090-3327-6654	あり

◇門川町総合文化会館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
コールフェリーチェ	コーラス：毎週水曜 10:00~12:00	児玉 孝子 ☎ 57-1461	あり
門川メモリー コーラス	混声合唱団：毎月第1、3の月曜 19:30~21:30	坂元 圭子 ☎ 63-7916	あり

◇中央公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
3B体操教室	3B体操：毎週金曜 13:30~15:00	江川 恵子 ☎ 63-7378 ☎ 090-7453-5959	あり
うみの会	料理（健康を考えた食事を作る）： 毎月第2水曜 10:30~13:30	橋口 総子 ☎ 63-0903	あり
フォトライフ四季 (PLS)	写真撮影の基本・基礎から作品作りまで (初心者の方からコンテスト応募希望の方まで) 18歳以上ならばどなたでも大丈夫) 毎週木曜 19:00~21:00	横山 守 ☎ 63-0078 ☎ 090-3322-5935	あり

◇かどがわ温泉心の杜

活動名	内容	問い合わせ先	費用
かめさん体操	ストレッチ・レクダンス：毎週金曜 10:00~12:00	金田 シゲ子 ☎ 63-4082	あり
健康ヨガ	ヨガ：毎週火曜 10:30~12:00	板屋 好夫 ☎ 090-8660-7846	あり

◇小学校

活動名	内容	問い合わせ先	費用
草川健康空手教室	草川小学校体育館 ストレッチ・空手道の基本型を体操的に指導 毎週月曜 19:30~21:00	山倉 隆登 ☎ 57-3698	あり

◇海浜総合公園

活動名	内容	問い合わせ先	費用
ホワイトライン テニスクラブ	ソフトテニス：毎週月・水・金曜 (テニスを交えて和気あいあい楽しいクラブです) 9：30～11：30	神戸 誠 ☎ 63-4423	あり
ノルディックウォーク サークル～歩こう会	ノルディックウォーク：毎週火曜 13：30～14：30	門川町地域包括支援センター ☎ 63-1129	なし

◇総合福祉センター

活動名	内容	問い合わせ先	費用
門川手話サークル	手話講座 毎週月曜 19：30～21：00 ※5月末にて新規募集終了となります	門川町総合福祉センター (担当岩田☎63-7210)	あり
パワーリハビリ テーション	パワーリハビリテーション(送迎あり) 毎週月、木/火、金 9：30～11：00 午後からは午前クラスの終了生のみ(送迎無し)	門川町地域包括支援センター ☎ 63-1129	なし
カラオケサロン	ふれあいの館：毎週木曜 (送迎あり) 10：00～15：00	門川町社会福祉協議会 地域福祉係☎63-7210	なし

◇各公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操	おもりを使った筋カトレーニング お口のトレーニング	門川町地域包括支援センター ☎ 63-1129	なし
スクエアステップ	認知機能低下予防にマットを使用した ステップ運動	門川町地域包括支援センター ☎ 63-1129	なし

◇古川公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
3B体操教室	3B体操： (毎月3回程度 主に第1～第3水曜) 13：30～15：00	江川 恵子 ☎ 63-7378 ☎ 090-7453-5959	あり

◇南ヶ丘公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
門川俳句会	俳句教室 毎月 第2土曜 13：30～17：00	黒木 洋子 ☎ 090-5735-2075	あり

◇五十鈴集落センター

活動名	内容	問い合わせ先	費用
五十鈴民謡教室	五十鈴公民館 毎週土13：00～15：00 (健康維持に民謡を謡い、時にはカラオケも やって楽しんでます)	濱田 繁 ☎ 63-4466 ☎ 090-1513-5284	あり

◇下納屋公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
ヨガ体操 (アマリリス)	ヨガをベースにストレッチ体操 月4回 月曜 10:00~11:30	日高 清子 ☎ 080-9241-0360	あり

◇上町公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
景舟書道会	書道 毎週金曜 9:30~11:00	渡邊 進 ☎ 63-0313	あり
ヨガストレッチ クラブ	ヨガをベースにストレッチ体操 月4回 金曜 13:30~15:00	日高 清子 ☎ 080-9241-0360	あり

◇後向公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
カラオケ会	カラオケ 第1、3 日曜 13:00~15:00	松本 律郎 ☎ 63-3437	なし

◇加草2区公民館

活動名	内容	問い合わせ先	費用
声出そかい	毎週火曜 13:30~15:30 (大きな声を出して健康維持。 民謡、時にはカラオケも楽しんでいます)	濱田 繁 ☎ 63-4466 ☎ 090-1513-5284	あり

※費用に関しては、直接お問い合わせください

※上記団体以外で、掲載希望の団体は是非こちら迄ご連絡ください(^・^) //

問い合わせ先：門川町地域包括支援センター
☎63-1129・FAX63-1436