

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
太市	3B体操A	1・3 金	19:30～20:30	2
太市	3B体操B	2・4 金	19:30～20:30	2
太市	太極拳	1・3 土	10:00～11:30	2
花田	3B体操	第1・3・金曜	10:00～11:30	2
花田	3B体操	第1・3・4火曜	13:00～14:30	3
花田	3B体操	第1・2・4金曜	19:00～21:00	3
花田	朗読	第2・4水曜	10:00～11:30	2
花田	パソコン	第1・3水曜	9:30～15:00	2
花田	生け花	第1・3金曜	13:00～14:30	2
花田	子供絵画教室	第1・3土曜	13:30～15:30	2
花田	ヨガ	第2・4水曜	10:00～11:00	2
花田	転倒予防体操	第1・2・4木曜	10:00～11:00	3
御国野	やさしいヨガ	第1. 3火	13:30～14:30	2
御国野	太極拳	第2. 4火	10:00～12:00	2
御国野	健康体操	第1. 3水	13:00～14:30	2
御国野	シニアストレッチA	第2. 4水	10:00～11:15	2
御国野	バランスボール教室	第2. 4木	10:00～11:00	2
御国野	3B体操	第1. 3金	13:00～15:00	2
御国野	スマイルヨガ	第2. 4金	9:30～10:30	2
御国野	シニアストレッチB	第1. 3土	10:00～11:15	2
御国野	ピラティス	第2. 4土	13:30～14:30	2
谷外	3B体操	1・2・4(金)	13:30～15:00	3
豊富	健康体操	第2・3・4(金)	14:30～15:30	3
豊富	太極拳	第1・3・4(木)	13:30～15:00	3
豊富	ゆったりヨガ	第1・2・3(水)	13:15～14:45	3
豊富	3B体操	第1・2・3(木)	10:00～11:30	3
山田	いきいき体操	1・2・3 火	10:00～11:00	3
山田	3B体操 A	1・2・3 木	9:30～11:00	3
山田	3B体操 B	1・2・3 火	13:30～15:00	3
山田	ヨーガ	1・2・3 金	9:30～11:00	3
船津	いきいき体操	第1・2・3火	13:30～14:30	3
船津	中高年らくらく3B体操	第1・第2・第3水	13:30～14:30	3
船津	太極拳	第1・第2・第3木	13:30～16:00	3
船津	ヨーガ	第1・第2・第4火	9:30～11:00	3
的形	グループ あげは(良さ恋)	第2・4水	19:00～20:30	2
的形	健康体操	第2・3・4木	9:30～11:00	3
的形	自彊術	第1・3金	10:00～11:30	2
的形	太極拳	第1・3・4土	9:30～11:30	3
的形	ストレッチ3B	第1・2・3水	13:30～15:00	3

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
大塩	輪投げ	第1・2・3 (火)	9:00~11:00	3
大塩	グランドゴルフ	第1 (金)	9:00~11:30	1
大塩	健康体操	第2・3・4 (土)	9:30~11:00	3
大塩	すこやかヨガ	第1・2・3 (金)	13:00~14:00	3
大塩	3B体操	第1・3 (木)	10:00~11:30	2
大塩	ラダーゲッター	第1・3 (日)	10:00~12:00	2
勝原	自彊術さくら	1・3水	13:30~15:00	2
勝原	ズンバゴールド&ストレッチ	1・3金	15:30~16:30	2
勝原	ハタヨガC	1・3木	15:00~16:30	2
勝原	ハタヨガD	1・3木	16:30~18:00	2
勝原	自力整体	1・3金	15:15~16:45	2
勝原	3B体操	2・4火	13:15~14:45	2
勝原	ハタヨガE	2・4火	15:00~16:30	2
勝原	ハタヨガF	2・4火	16:30~18:00	2
勝原	自彊術ひまわり	2・4水	13:30~15:00	2
勝原	太極拳のぞみ	2・4木	9:30~11:30	2
勝原	リトミック・セサミ	2・4木	10:00~11:30	2
勝原	太極拳睡蓮	2・4木	15:00~17:00	2
勝原	ハタヨガA	2・4木	15:00~16:30	2
勝原	ハタヨガB	2・4木	16:30~18:00	2
高岡	健やかエクササイズ	第1・第2・第3水	13:30~14:30	3
曾左	心と体の健康体操	1・2・3 火	9:30~12:00	3
曾左	3B体操	1・3 火	15:00~17:00	2
曾左	太極拳	1・2・3 金	13:30~15:00	3
曾左	コアチューニング & ヨガ	2 金 / 4 土	10:30~12:00	2
四郷	3 B 体 操	1・2・3・水	13時~15時	3
大津	さわやかリズム体操	第1・2・3火	13:30~15:00	3
大津	太 極 拳	第2・4木	10:00~12:00	2
大津	シルバーリズム	第1・3木	9:00~10:30	2
大津	ヨ ガ B	第1木	10:15~11:45	1
大津	ヨ ガ B	第2・4金	10:15~11:45	2
大津	ヨ ガ A	第2・4金	13:00~14:30	2
大津	笑 い ヨ ガ	第1・3土	10:00~12:00	2
八木	シルバー体操	1・2・3 水	10:00~11:00	3
八木	100トレの会	4 水	10:00~11:00	1
八木	ピンポン教室	1・3 木	10:00~12:00	2
八木	気功体操	2・3・4 金	10:00~11:00	3
八木	ダンベル体操	4 金	14:00~15:00	1
八木	太極柔力球	1・2・3 土	10:00~11:30	3

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時間	
系引	健康体操	第1・2・4 火	10:00～11:30	3
系引	幼児体操教室(4回目は貸館)	第1・2・3・4 火	18:00～20:00	3
系引	スマイルよが	第1・2・3 水	9:30～11:00	3
系引	ヨガ	第2・4 土	10:00～11:30	2
余部	健康体操	第1第3第4木	9:30～11:00	3
余部	よさこい	第1木第3水	15:00～17:00	2
余部	東洋体操	第1第2第3木	13:45～15:15	3
余部	3B体操	第1第3水	13:30～14:30	2
網干	太極拳 A	1・2・4 火	9:30～11:00	3
網干	いきいき100歳体操A	1・3・5 水	13:30～14:30	3
網干	いきいき100歳体操B	2・4 水	13:30～14:30	2
網干	のびのび体操	1・2・3 木	10:00～11:30	3
網干	3B体操	1・3 木	13:30～15:00	2
網干	健康体操(五福)(募集なし)	2・4 金	10:00～12:00	2
網干	リフレッシュ体操	1・3 金	10:00～11:30	2
網干	みんなで楽しむ太極拳	1・3 日	10:00～11:30	2
林田	モビバン体操	第1・3 水曜	9:00～10:00	2
林田	健康体操	第1・3 木曜	10:00～12:00	2
林田	3B体操	第1・3・4 金曜	13:30～14:30	3
林田	心と体の健康体操	第2・3・4 金曜	9:30～12:00	3
林田	足もみ健康倶楽部	第3 金曜	13:00～15:30	1
林田	輪投げ	第2・4 日曜	13:30～15:00	2
伊勢	中高年らくらく3B体操	第1・第2・第3	16:00～17:00	3
英賀保	自彊術	第1・3(火)	13:30～15:00	2
英賀保	3B体操	第2・4(土)	10:00～11:30	2
英賀保	3B体操ストレッチ	第3(土)	13:30～15:00	1
東	3B 体操	第2・第3・第4火	14:00～15:00	3
旭陽	3 B 体操	2・3 木	9:30～11:30	2
妻鹿	女性ヨガ	第1・3(火)	10:00～11:30	2
妻鹿	太極拳	第1・3(水)	13:30～15:00	2
妻鹿	健康体操	第1・2・3(金)	13:00～14:30	3
妻鹿	男性ヨガ	第3(金)	10:00～11:30	1
妻鹿	3B体操	第1・2・3(土)	13:00～14:30	3
峰相	心と体の健康体操	第1・2・3火曜日	13:30～16:00	3
峰相	中高年らくらく3B体操	第1・2・3火曜日	19:30～20:30	3
峰相	健康ジャズ体操	第1・2・3日曜日	14:00～15:00	3
別所	JSA①	第1・3火	10:00～11:00	2
別所	JSA②	第1・3火	11:15～12:15	2
別所	リトミックA	第2・4水	9:30～10:30	2

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
別所	ストレッチポール③	第2・4水	14:10～14:40	2
別所	ヨガA	第2・3・4水	13:00～14:00	3
別所	ヨガB	第2・3・4水	14:15～15:15	3
別所	3B体操	第1・3木	10:00～11:30	2
別所	JSA③	第2・4木	12:45～13:45	2
別所	JSA④	第2・4木	14:45～15:45	2
別所	アクティブユウ体操	第1・2・3金	10:00～11:30	3
別所	ストレッチポール①	第1・3土	9:50～10:30	2
別所	ストレッチポール②	第1・3土	10:40～11:10	2
八幡	ヨガⅡ	第1・第3水	10:00～12:00	2
八幡	ヨガⅠ	第2・第4水	10:00～12:00	2
荒川	自彊術	第1・3・4 火	14:00～15:30	3
荒川	健康体操	第1・3 水	10:00～11:30	2
荒川	3B体操	第1・3 水	13:30～15:00	2
荒川	やさしいヨガ	第1・2・4 木	13:30～14:30	3
谷内	ヨーガ ①	2. 4 水	19:30～20:30	2
谷内	3B体操	1・2・3 木	10:00～12:00	3
谷内	ヨーガ ②	2・4 水	13:30～14:45	2
津田	3B体操	1・2・3 火	14:00～15:00	3
津田	心と体の健康体操	1・2・3 木	10:00～12:00	3
津田	骨コツストレッチ	3 土	10:30～12:00	1
青山	すこやかヨガ	第1・2・3火	15:00～16:00	3
青山	中高年らくらく3B体操A	第1・2・3金	9:15～10:15	3
青山	中高年らくらく3B体操B	第1・3金	10:30～11:30	2
高浜	キッズ3B	第1、 3 水	16:30～17:30	2
高浜	3 B 体 操	第1、2、3 木	10:00～11:30	3
高浜	太 極 拳	第1、2、4 金	13:00～15:00	3
高浜	健 康 体 操	第 2、3 4土	10:00～11:30	3
高浜	ハッピーヨガ	第1、2、 4金	18:30～20:30	3
水上	健康体操	第1・第2・第3	10:00～12:00	3
水上	高齢者向け3B体操	第1・第2・第3	13:00～14:30	3
城乾	太極拳(経験者)	第1・第3 水	13:30～15:00	2
城乾	やさしい3B体操	第2・第4 水	10:00～11:30	2
城乾	気功体操	第2・第4 木	13:30～15:00	2
城乾	太極拳(初心者)	第1・第3 木	13:30～15:00	2
城乾	ヨ ガ	第2土・第4金	10:00～11:30	2
城乾	発声体操	第2土・第4日	13:30～15:00	2
安室東	ストレスフリーヨガ	第1・3火曜日	9:15～10:45	2
安室東	ストレスフリーヨガ	第2水曜日	9:15～10:45	1

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
安室東	簡化24式太極拳	第1水曜日	10:00~12:00	1
安室東	簡化25式太極拳	第2・4水曜日	13:00~15:00	2
安室東	大人のリトミック	第1・3水曜日	10:00~11:30	2
安室東	よさこい教室	第1・3木曜日	19:00~21:00	2
安室東	3B体操	第2・4金曜日	10:00~11:30	2
安室東	リフレッシュヨガ	第1・3土曜日	10:00~11:30	2
安室東	簡単ないきいき体操	第2・4土曜日	10:00~11:30	2
砥堀	3B体操	1・2・4火	10:00~12:00	3
砥堀	リトミック	2・4水	10:00~12:00	2
砥堀	ヨーガ	1・2・3木	9:30~11:30	3
砥堀	気功	2・4木	10:00~12:00	2
広峰	やさしいヨガ	第2・4(火)	14:00~15:30	2
広峰	楽しい3B体操	第2・3・4(金)	10:00~11:30	3
広峰	キッズ・ブレイキン	第1・2・4(金)	19:00~20:30	3
城の西	3B体操(火)	2・4火	13:30~15:00	2
城の西	いきいき100才体操	1・2・3火	14:00~15:00	3
城の西	3B体操(水)	3 水	10:00~11:30	1
城の西	もみじ100才体操	1・2木3日	13:30~15:30	3
城の西	若石健康法	1・3金	14:00~16:00	2
城陽	健美操	第1.3 火	10:15-11:15	2
城陽	たのしいストレッチ	第2.3.4 火	10:30-12:00	3
城陽	ころころ健康体操	第1.3 日	10:00-11:00	2
城陽	ゆったりヨガ	第2.4 日	10:00-11:30	2
手柄	3B体操	第1・3水	10:00~12:00	2
手柄	ヨガ教室	第1・3木	13:30~14:30	2
手柄	健康体操	第1・2・3金	10:00~12:00	3
高岡西	ストレッチ健康体操①	1・3 水	10:00~12:00	2
高岡西	グラヴィティヨガ①	1・3・4 木	10:00~11:10	3
高岡西	グラヴィティヨガ②	1・3・4 木	11:30~12:40	3
高岡西	3B体操	1・2・3 金	10:00~12:00	3
高岡西	グラヴィティヨガ③	1・3 金	10:00~11:10	2
高岡西	ママヨガ	1・3 金	11:30~12:40	2
高岡西	ストレッチ健康体操②	1・2・4 金	13:00~15:00	3
南大津	おやこ3B	4(金)	10:30~11:15	1
南大津	バルシューレ	1(火)	10:00~11:00	1
南大津	親子リトミック	2・4(木)	10:00~11:00	2
南大津	ヨガ	2・4(木)	13:30~15:00	2
南大津	3B体操	1・2・3(金)	13:30~14:30	3
南大津	Bアップエクササイズ	1・3(金)	10:00~11:30	2

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
大津茂	さわやか体操	第1・2・3火	13:30~14:30	3
大津茂	3B体操	第1・2・3水	9:30~12:00	3
大津茂	リフレッシュ ヨガ	第4水	13:30~15:00	1
大津茂	リラクゼーション ヨガ	第1・3木	13:30~15:00	2
大津茂	セラピー ヨガ	第1・3金	13:30~15:00	2
大津茂	朝ヨガ	第2・4水	10:00~11:30	2
大津茂	いきいき太極拳	第2・4金	13:30~15:00	2
大津茂	気功体操	第1・3木	10:00~11:30	2
大津茂	笑いヨガと脳トレ	第1・3木	9:30~11:00	2
大津茂	自力整体	第2・4水	13:30~15:00	2
大津茂	健康体操	第1・2・3火	9:30~11:30	3
船場	3B体操	第1・第2・第3金	19:00~20:30	3
船場	足もみ健康法	第2・第4金	14:00~16:00	2
網干西	3B体操	第1. 2. 3 火	10:00~11:30	3
網干西	自力整体A	第1. 3 火	10:00~11:30	2
網干西	自力整体B	第1. 3 火	13:00~15:00	2
網干西	生涯クラブ(輪投げ)	第2. 4 土	13:30~15:00	2
網干西	ヨガA	第1. 3 水	9:30~10:30	2
網干西	ヨガB	第1. 3 土	9:30~10:30	2
網干西	ヨガC	第1. 3 水	13:30~14:30	2
網干西	自力整体A	第1. 3 火	10:30~12:00	2
網干西	自力整体B	第2. 4 火	10:30~12:00	2
網干西	いきいき百歳体操	第1. 2. 3 金	13:30~14:30	3
安室	シェイプアップ体操(A)	第1・3(火)	10時~12時	2
安室	簡単楽しく体操	第1・3(火)	13時半~15時	2
安室	シェイプアップ体操(B)	第2・4(火)	10時~12時	2
安室	ヨガ(A)	第1・3(水)	10時~12時	2
安室	ヨガ(B)	第2・4(水)	10時~12時	2
安室	簡単筋力トレーニング(木曜)	第2・4(木)	10時~11時半	2
安室	簡単筋力トレーニング(金曜)	第1・3(金)	10時~11時半	2
安室	ストレッチ・3B体操	第1・3(土)	10時~11時半	2
野里	3B体操	1・2・3 金	19:00~20:30	3
野里	太極拳	2・4 火	10:00~12:00	2
野里	3B健康体操	1・3・4 水	13:30~15:00	3
野里	ヨガA	1・3 木	13:00~14:00	2
野里	ヨガB	1・3 木	14:15~15:15	2
野里	日曜ヨガA	4 日	9:30~10:30	1
野里	日曜ヨガB	4 日	10:45~11:45	1
野里	バランスボールA	1・3 水	14:00~15:00	2

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
野里	バランスボールB	1・3 水	15:15～16:15	2
野里	エアロビクス	2・4 水	19:30～20:30	2
城北	3B体操	第1 木	10:00～11:30	1
城南	太極拳 A	第1・3火	10:00～12:00	2
城南	太極拳 B(剣)	第2・4火	10:00～12:00	2
城南	太極拳 C	第2・4金	10:00～12:00	2
城南	太極拳 入門	第1・3金	13:30～15:30	2
城南	3B健康体操	第1・2・3水	10:00～12:00	3
城東	中高年らくらく3B体操	第1木第2・第4	13:30～14:30	3
城東	自分で整体	第1・第2・第3火	18:30～20:30	3
城東	コアチューニング & ヨガ	第1・第3金	13:30～15:00	2
城東	スポーツウエルネス吹矢	第1・第3・第4土	9:30～11:30	3
飾磨	音楽(おんらく)体操	4 水	13:30～15:00	1
飾磨	ヨガ教室	第1・第3金	13:30～15:00	2
広畑	太極拳	1. 2. 3火	10:00～11:30	3
広畑	3B体操	1. 2. 3火	13:30～15:30	3
広畑	自彊術	2・4金	10:00～11:30	2
広畑	ストレッチ体操	2・4金	10:00～11:30	2
白鳥	太極拳(火)	第1・3(火)	13:30～15:00	2
白鳥	太極拳(木)	第1・3(木)	10:00～11:30	2
白鳥	タイ古式ヨガ(火)	第1・2・3(火)	9:30～10:30	3
白鳥	タイ古式ヨガ(水)①	第1・2・3(水)	9:30～10:30	3
白鳥	タイ古式ヨガ(水)②	第1・2・3(水)	10:45～11:45	3
白鳥	公社 3B体操	第2・4(木)	13:30～15:00	2
白浜	さわやか3B体操	第1・3・4 火	10:00～11:30	3
白浜	健康体操	第1・2・3 火	13:15～14:30	3
白浜	百歳体操	第1・2・3 土	10:00～12:00	3
広畑第二	やさしい3B体操	第2・4火	10:30～12:00	2
広畑第二	タイ古式ヨガ	第1・2・3木	10:00～11:30	3
前之庄	気功体操	第1・3金	13:30～15:00	2
前之庄	心と身体健康体操	第1・2・3火	9:30～12:00	3
前之庄	タイ古式ヨガ	第1・2・3金	11:00～12:00	3
前之庄	いきいき健康体操	第2・3・4木	9:30～11:00	3
菅生	よさこい教室 炎舞恋夢	第1・3・4土	18:00～21:00	3
菅生	気功体操	第1・3 金	10:00～11:30	2
菅生	ヨーガ	第1・2・3 火	13:00～14:30	3
菅生	ドリームキッズ	第2・3・4 日	10:30～12:00	3
菅生	おたっしや体操	第2・3・4 日	9:30～10:30	3
置塩	3B体操	第1.3.4火	10:00～11:30	3

令和6年度文化講座(健康体操)

公民館名	講座名(科目)	開設日時		回数 /月
		週・曜日	時 間	
置塩	それいゆ健康体操(昼の部)	第1.2.3火	9:30~11:30	3
置塩	それいゆ健康体操(夜の部)	第1.2.3火	19:00~21:00	3
香寺	気功(やる気会)	1・2・4 金曜	10:00~11:30	3
香寺	健やかエクササイズA	1・2・3 金曜	13:00~14:00	3
香寺	健やかエクササイズB	1・2・3 金曜	14:20~15:20	3
香寺	3B健康体操	2・3・4 金曜	14:15~15:15	3
香寺	いきいきふれんど	1・2・4 水曜	9:30~11:30	3
香寺北	生命の貯蓄体操	1・2・3 水曜	18:30~20:25	3
香寺北	太極拳「和」	2・3・4 火曜	13:30~15:30	3
香寺北	太極柔力球(楽楽)	1・2・3 日曜	9:30~11:30	3
安富	健康体操 木曜朝教室	第1~第3木	9:30~11:00	3
安富	健康体操 木曜夜教室	第1~第3木	18:30~20:00	3
安富	健康体操 金曜夜教室	第1~第3金	19:30~21:00	3
安富	歩こう会	第1金	15:00~16:30	1
安富	リフレッシュ教室	第4金	10:00~11:30	1
安富	わくわくリトミック	第1土	13:00~16:00	1
安富	たのしい太極拳	第1・第2・第3木	18:00~21:00	3
古知	いきいき百歳体操	第1、第2、第3水	10:00~11:30	3
城巽	機能改善体操	1. 3 金	13:30~14:30	2
増位	中高年らくらく3B体操	1・3 火	13:30~14:30	2
増位	太極拳	2・4 火	10:00~12:00	2
増位	社交ダンス	1・3 水	13:00~15:00	2
上菅	老いの輝き教室	第1・2・3 金	10:00~12:00	3
上菅	3B体操教室	第1・2・3 木	10:00~11:00	3
上菅	自力整体教室	第3 水	13:30~15:00	1
上菅	ストレッチヨガ教室	第1・2・3 火	13:30~14:30	3
苜野	健康体操	1,3,4 木曜日	13:30~15:00	3
苜野	夢ヨガ	1,3 土曜日	15:00~16:30	2
苜野	レッツビギン	1,3,4 木曜日	10:00~11:00	3
飾磨橋東	ヨガ教室 (ハタヨガ)	第1・3火	10:00~12:00	2
飾磨橋東	ケアヨガ&ストレッチ教室	第2・4火	13:15~14:15	2
飾磨橋東	自彊術教室	第1・3金	14:30~16:00	2
飾磨橋東	幼児体操教室	第2・4金	17:30~19:30	2
飾磨橋東	自彊術教室2	第2・4水	14:30~16:00	2
飾磨橋東	ヨガ教室2	第2・4木	10:00~12:00	2