

◆追加募集を行っている定期制教室について(令和7年11月10日更新)

中学生以下								
教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料 (6回分)	開催日	内容	会場
ベビー体操B	月	午前9時45分 ～10時45分	8組	3ヶ月～1歳 半乳児と親 (各1名)	5,400円	【第1回納入分】 9/8・29、10/20、11/10、12/1・15 【第2回納入分】 1/19、2/2・16、3/9・23・30 ※第1回にて終了予定	抱っこ紐を使い、保護者の方がお子さんを抱いて踊ります。親子のスキンシップや寝かしつけにもなるダンスです。	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)
キッズダンス	金	午後3時45分 ～4時45分	16名	4歳～未就学児	2,400円	【第1回納入分】 9/12・26、10/10・31、11/14・28 【第2回納入分】 1/16・30、2/13・27、3/13・27	ダンスの基礎をみっちり行う初心者向けのクラスです。	

一 般								
教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料 (6回分)	開催日	内容	会場
フレイル予防 体操B	水	午前9時45分 ～10時45分	16名	60歳以上の 男女	3,600円	【第1回納入分】 9/10、10/8・22、11/12・26、12/3 【第2回納入分】 12/17、1/14・28、2/25、 3/11・25	筋力低下防止、脳トレ等の体操を組み合わせるフレイル（介護が必要となる状態の前段階）を予防します。	あらかわ遊園 (ふれあいハウス)
健康体操	木	午後2時15分 ～3時15分	16名	中学生以下を 除く男女		【第1回納入分】 9/11・25、10/9・23、11/13・27 【第2回納入分】 1/15・29、2/12・26、3/12・26	ツボ刺激や姿勢矯正で体と心を内面から整えていく体操です。	
太極拳 (初級・中級)	金	午後2時15分 ～3時15分	16名			【第1回納入分】 9/12・26、10/10・31、11/14・28 【第2回納入分】 1/16・30、2/13・27、3/13・27	太極拳の基礎を学んだ方向けのレベルアップクラスです。	