

きらぼし館を利用して行われている活動サークル&教室 一覧

平成31年3月現

| 曜日・時間 | | 講座名 | 内容 | 対象 | 詳細 |
|-------|---------------------------|--|--------------------------|-------|---|
| 火曜日 | 月4回 10:00~11:00 | 健康体操教室 (きらぼし館共催事業) | シナプソロジー(脳トレ) イスを使った体操 | 一般 | 1回 500円(予約不要) 初心者OK 指導:竹内里恵 運動できる服装(運動靴不要) 飲み物 |
| | 月4回 13:00~15:00 | 体楽喜楽会 | 簡単な体操 | 一般 | 月会費 250円 |
| 水曜日 | 第1・2・4水曜日 9:00~12:00 | 手芸サークル | 押絵・和紙工芸など | 一般 | 月会費 1,000円 指導:岡本美千代 |
| | 第3水曜日 13:00~15:00 | フラワーアレンジメント教室 | フラワーアレンジ | 一般 | 1回 2,000円(花代込) 指導:いしだ伎陽子 |
| 木曜日 | 月4回 10:00~11:00 | ゆったりヨガ教室 (きらぼし館共催事業) | ヨ ガ | 一般 | 1回 500円(予約不要) 初心者OK 指導:竹内里恵 運動できる服装(運動靴不要) 飲み物 |
| | 月4回 11:00~12:00 | 健康体操教室 (きらぼし館共催事業) | シナプソロジー(脳トレ) イスを使った体操 | 一般 | 1回 500円(予約不要) 初心者OK 指導:竹内里恵 運動できる服装(運動靴不要) 飲み物 |
| 土曜日 | 指定された土日 | ニコニコバレコ  | クラシックバレエ | 幼児~一般 | 月会費及び時間: クラスによって異なります |
| 日曜日 | 第3日曜日(8月休) 14:00~15:30 | ゆる体操 (きらぼし館主催事業) | 簡単な体操 | 一般 | 指導:川岡善三 参加費無料 予約はいりません 運動できる服装 バスタオルかマットを持参 |
| | 指定された日曜日 10時~11時 | 知って得する 運動・ストレッチ (きらぼし館共催事業) | 基礎的なストレッチ | 一般 | 1回 500円(予約不要) 初心者OK 指導:田之上 剛 飲み物・タオル・マット(貸出あり)・運動できる服装 |