

## 体づくり教室

座ってできる簡単なストレッチです

日程：4月5日～令和7年3月28日

毎週金曜（祝日・年末年始休み）

時間：11:00～12:00

場所：分館 多目的ホール

対象：市内在住の40歳以上

持ち物：動きやすい服装、タオル  
水分補給用の飲料

定員：40人（先着順）



## うたおう会

懐メロ、歌謡曲を楽しく歌って  
心身の健康を保ちましょう

日程：4月13日～令和7年3月22日

第2、第4土曜（祝日・年末年始休み）

時間：11:00～12:00

場所：分館 サークル室

対象：市内在住の成人

定員：20人（先着順）

## ラジオ体操・ストレッチ

映像に合わせて体を動かそう

日程：4月1日～令和7年3月31日

月～金曜（土日祝・年末年始お休み）

時間：9:00～9:30

場所：分館 サークル室

対象：市内在住の成人

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

定員：10人（先着順）

## なかよしキッズ広場

ルールを守って楽しく遊び、勉強しよう

日程：4月1日～令和7年3月31日

月～金曜（土日祝・年末年始お休み）

時間：10:00～17:00

場所：分館 子どもルーム、多目的ホール

対象：市内在住の小中学生

持ち物：宿題、筆記用具など

**申し込みが必要です！**



## 高齢者 いこいの場

ほっとひと息、くつろいでいきませんか？  
お一人でも、ご友人と一緒にのんびりでも  
そんな場所を提供しています。

期間：4月1日～令和7年3月31日

月～金曜（祝日・年末年始休み）

時間：10:00～17:00

場所：分館 和室

対象：市内在住の高齢者



令和6年度(2024年度)

## 受講申し込み方法

当センター本館までお越しいただき、申込書への記入をお願いしております。

※電話での受け付けはいたしません。

※令和5年度に受講された方も、新たにお申し込みが必要です。

お申し込み受付期間は

**2月19日(月)～3月8日(金)**

上記日程の9:00～17:00の開館時にお越しください。

詳しくは、地域総合センター水堂 本館までお問い合わせください。

電話 06-6436-8681