

HP での申し込みについて、詳しくは、各施設へお尋ねください。
内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページまたは各施設へお尋ねください。

催し名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限 / 開始日	申込方法	
東部在宅福祉センター 〒862-0910 東区健軍本町31-20 ☎367-8597 日曜休館								
リラックスヨガ	12月12日～来年2月6日 金曜日(全7回) ※12月26日と1月2日を除く。	午後6時50分～7時50分	18歳以上の方 (高校生不可)	10人	3,500円	12月6日から(先着順)	TEL 窓口	
映画上映会「キューポラのある街」	12月17日(水)	午後1時～3時			無料			
美活ピラティス体験会	12月22日(月)	午後2時半～3時半			500円			
南部在宅福祉センター 〒861-4109 南区日吉1丁目4-15 ☎354-8379 日曜休館 申し込みは午前10時から								
レッツ！いきいき百歳体操	来年1月13日(火)、27日(火)	午後3時～4時	どなたでも	各15人	無料	当日直接会場へ(先着順)		
宮原千草先生の童謡・唱歌クラブ	来年1月21日(水)	午前10時半～11時半		40人				
植木健康福祉センターかがやき館 〒861-0136 北区植木町岩野285-29 ☎272-2600 月曜休館(祝日の場合は翌日) ※ 別途、利用料が必要。								
ワンポイントスイム①	12月3日(水)、10日(水)、17日(水)、 24日(水)、31日(水)	午後1時半～2時15分	18歳以上の方	各10人	各330円 ※	当日15分前から受 付(先着順)	窓口	
ワンポイントスイム②	12月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)							
ワンポイントスイム③	12月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)							
南部万年青会館 〒861-4113 南区八幡6丁目9-25 ☎358-7105 月曜休館(祝日の場合は翌日) ※ 別途、材料費2,000円程度必要。								
ズンバ	12月2日～23日 火曜日(全4回)	午後7時半～8時15分	どなたでも	15人	各500円	当日直接会場へ(先着順) (初回体験無料)		
気軽にヨーガ	12月5日・12日・26日 金曜日(全3回)	午後1時15分～2時			各500円 ※			随時受付中(先着順)
フラワーアレンジメント	12月26日(金)・来年1月14日(水)(全2回)	午後1時半～3時半						
東部はつつ交流会館 〒861-2104 東区秋津3丁目17-23 ☎360-6885 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
安眠ヨガ 第Ⅱ期	12月10日～来年2月18日 水曜日(全10回)	午後7時～8時	どなたでも	20人	5,000円	12月5日から(先着順)	TEL 窓口	
やさしい花扇功 第Ⅱ・Ⅲ期	12月10日～来年3月25日 第2・4水曜日(全8回)	午前10時～11時半			4,000円			
フラワーアレンジメント	12月17日(水)	午後1時半～3時			2,000円	随時受付中(先着順)		
お達者文化会館 〒862-0968 南区馬渡1丁目7-1 ☎370-1672 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
ヒーリングヨガ 初回無料体験	12月16日(火)	午後1時半～2時20分	20歳以上の方	10人	無料	12月5日から(先着順)	TEL 窓口	
木曜ヨガ 初回無料体験	12月18日(木)	午後3時～3時45分						
ナイトヨガ 初回無料体験	12月20日(土)	午後8時15分～9時						
ふれあい文化センター 〒860-0811 中央区本荘4丁目6-6 ☎366-7310 日曜・祝日休館								
ワード中級	来年1月19日(月)～22日(木)(全4回)	午前10時～正午	18歳以上の方 (高校生不可)	15人	1,500円	12月26日まで(抽選)	往 戻 窓口	
パワーポイント初級		午後1時～3時						
植木中央公園運動施設 〒861-0136 北区植木町岩野285-35 ☎288-3343								
ストレッチヨガ教室4	来年1月6日～3月10日 火曜日(全10回)	午後7時半～8時半	18歳以上の方 (高校生不可)	20人	6,600円	12月9日から(先着順)	TEL 窓口	
いきいき卓球教室6	来年1月7日～3月18日 水曜日(全10回)	午前10時～11時半			7,800円	12月10日から(先着順)		
やさしいシニア筋トレ5	来年1月9日～2月27日 金曜日(全8回)	午前10時～11時	50歳以上の方		5,280円	12月12日から(先着順)		
ナースパワーアリーナ(市総合体育館・青年会館) 〒862-0941 中央区出水2丁目7-1 ☎385-1010 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
いきいきシニア筋トレ2	来年1月6日～3月24日 火曜日(全10回)	午前11時半～午後0時半	50歳以上の方	20人	6,600円	12月9日まで(抽選)	往 戻 HP	
シニアボディーワーク4	来年1月8日～3月19日 木曜日(全10回)			30人		12月11日まで(抽選)		
レッツ！フラダンス3	来年1月8日～3月26日 木曜日(全11回)	午後8時～9時	18歳以上の方(高校生不可)	20人	7,260円			
託麻スポーツセンター 〒861-8010 東区上南部3丁目22-30 ☎388-6177 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
ジュニアショートテニス	12月4日～来年3月12日 木曜日 (月2～4回)	午後4時半～5時半	小学1～3年生	15人	月1,320～ 2,640円	随時受付中(先着順)	TEL 窓口	
ジュニアテニス		午後5時40分～6時40分	小学4～6年生	16人				
レディース卓球	12月4日～来年3月19日 木曜日(月3～4回)	午後1時～3時	18歳以上の女性 (高校生不可)	15人	月2,700～ 3,600円			
浜線健康パーク 〒862-0969 南区良町4丁目8-1 ☎379-6020 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
骨盤リンパストレッチ3	来年1月8日～3月12日 木曜日(全10回)	午後7時45分～8時45分	18歳以上の方(高校生不可)	15人	6,600円	12月10日まで(抽選)	往 戻 HP	
いっぱい泳ごう水泳教室3	来年1月9日～3月13日 金曜日(全10回)	午後6時15分～7時15分	小学生	20人				
編み物教室	来年1月10日～31日 土曜日(全4回)	午後2時～4時		12人	5,000円			
南部総合スポーツセンター 〒861-4112 南区白藤5丁目2-1 ☎358-4311 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
水慣れ 年長水泳3	来年1月14日～3月18日 水曜日(全9回)	午後4時半～5時15分	年長児	20人	4,860円	12月24日まで(抽選)	往 戻 HP	
泳ごう小学生水泳(水曜)3		午後5時半～6時半	小学1～3年生		5,940円			
きれいなフォームにレベルアップ水泳3	来年1月16日～3月13日 金曜日(全9回)	午後6時45分～7時45分	クロールで15m以上泳げる小学3～6年生					
水前寺野球場・競技場 〒862-0950 中央区水前寺5丁目23-3 ☎381-9323								
若返りピラティス	12月11日(木)、18日(木)	午前10時～11時	40歳以上の方	各10人	各660円	12月5日から(先着順)	TEL 窓口	
東部交流センター 〒861-8031 東区戸島町2588-1 ☎349-0888 火曜休館(祝日の場合は翌日)								
サッカー教室(幼)	12月8日～22日 月曜日(全3回)	午後4時～5時	年中・年長児	20人	2,800円	12月5日から(先着順)	TEL 窓口	
チャレンジゴミ拾い&もちつき体験	12月21日(日)	午前9時～午後1時	どなたでも	チーム 10組	1人100円			
冬休みかけっこ教室	12月26日(金)～28(日)(全3回)	①午前9時15分～10時15分 ②午前10時半～11時半	①年中・年長児 ②小学1～3年生	各25人	1,800円			
西部交流センター 〒861-5287 西区小島2丁目7-50 ☎273-6996 水曜休館(祝日の場合は翌日)								
姿勢改善・骨盤調整プログラム	12月5日～19日 金曜日(全3回)	午後2時15分～3時15分	高校生以上の方	20人	1,500円	12月5日から(先着順)	TEL 窓口	
ゆるっとヨガ	12月9日～23日 火曜日(全3回)	午前10時～11時	60歳以上の方					
リラックスヨガ		午後7時～8時	高校生以上の方					23人
戸島ふれあい広場 〒861-8031 東区戸島町1489番地 ☎389-3111 水曜休館								
パークゴルフ教室(木曜コース)	12月11日～来年1月15日 木曜日(全5回)	午後1時～2時半	18歳以上の方	12人	2,500円	12月9日から(先着順)	TEL 窓口	
パークゴルフ教室(土曜コース)	12月13日～来年1月17日 土曜日(全5回)							
扇田ふれあい広場パークゴルフ場 〒861-5534 北区釜尾町811番地 ☎245-5551 木曜休場日								
パークゴルフと花の寄せ植え	12月14日(日)	午前11時～	どなたでも	50人	1,000円 (プレイ代込) ※貸クラブ別 途100円。	12月5日から(先着順)	TEL 窓口	
パークゴルフ初心者講習会	12月16日(火)	午前10時～		12人	500円 (1日利用可)			
障がい者福祉センター希望荘 〒862-0971 中央区大江5丁目1-15 ☎371-5533 ファクス364-5309 Mail:kibousou@bz01.plala.or.jp 火曜・祝日休館								
希望荘クリスマス会2025	12月13日(土)	午後1時半～3時(予定)	どなたでも	—	—	当日直接会場へ		
希望荘パソコン短期集中講座 (使ってみよう！生成AI入門)	来年1月11日～2月22日 日曜日(全6回) ※2月15日は休講。	午前10時～正午	本市に住む障がいのある方 ※同伴者の参加は要相談。	6人	100円	12月26日まで(抽選) ※初受講者優先。	TEL FAX mail	
希望荘パソコン短期集中講座 (ここからスタート！パソコン入門)	来年1月16日～2月20日 金曜日(全6回)	午後1時～3時						