

令和7年度 松橋西防災拠点センター自主講座一覧表（曜日別）

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	月	身体育成プログラム	体操	毎週	11:30～13:30	コミュニティ室
2		ピラティス	ピラティス	第1・3	10:00～12:00	会議室2
3		健康ストレッチ	ヨガ	毎週	9:30～11:30	会議室1
4		表千家秋桜	茶道	毎週	13:00～16:00	会議室3
5		アロハ・エミフラ	フラダンス		20:00～21:00	会議室2
6	火	らくらく3B体操	体操	第1・2・3	13:00～15:00	コミュニティ室
7		琴会	琴	第2・4	10:30～11:30	研修室1
8		ひまわり会	書道	第1・3	9:30～11:30	研修室1
9		健康太極拳と気功	太極拳	第1・3	10:00～12:00	コミュニティ室
10		クワヒヴィ・フラ	フラダンス	第1・2・3	13:30～15:30	会議室2
11	水	デ ィ ョ ガ ス ク ー ル RUTA ☆	ヨガ	毎週	10:30～12:30 19:00～21:00	会議室3
12		健康エミフラ	フラダンス	毎週	14:00～15:00	会議室1
13		こぶしの会花架拳	太極拳	第1・2・4	13:30～15:30	コミュニティ室
14		武術こぶしの会	太極拳	毎週	10:00～12:00	コミュニティ室
15		小原流お花	生け花	第2・4	10:00～12:00	研修室1
16		みのり会	書道	第2・4	9:30～11:30	研修室3
17		クールまつばせ手話ダンス	ダンス	毎週	13:00～16:00	会議室2
18		こぶしの会花架拳	花架拳	第1・2・3	13:00～16:00	コミュニティ室
19		3B体操	体操	第3	13:30～15:30	コミュニティ室
20		手ごねで作るパン教室	パン教室	第2	9:30～12:30	炊き出し室
21		わくわくフィットネスサークル	エアロビクス	毎週	20:00～21:50	コミュニティ室
22	木	新聞カフェ・イン宇城	新聞	第2・4	13:30～15:30	研修室2
23		はつらつ体操	ゆるふわストレッチ	第1・3・4	14:00～16:00	コミュニティ室
24		フォトフレンズ宇城	写真	第2	10:00～12:00	研修室4
25		コスモス会	書道	第2・4	9:30～11:30	研修室3
26		書道クラブ	書道	第1・3	9:30～11:30	研修室3
27		フラダンス花みずき	フラダンス	第2・4	13:00～15:00	コミュニティ室
28		太極拳うきっ子	コミュニティ室	毎週	9:00～12:00	コミュニティ室
29	金	武神会	空手	毎週	18:30～20:30	コミュニティ室
30		さくらA	編物	第1・2・3	10:00～12:00	研修室1
31		3B体操	体操	第1・3	10:00～12:00	会議室2
32	土	クワヒビ・ハウオリ	フラダンス	毎週	10:00～12:00 15:30～17:30	コミュニティ室
33		チーム青龍	有酸素運動	毎週	13:30～15:30	コミュニティ室
34		エアロビクス	エアロビクス	第2・4	10:00～12:00	コミュニティ室
35		さくらB	編物	第1・2・3	14:00～16:00	研修室1
36		クールまつばせ手話ダンス	ダンス	第1・3	13:00～16:00	会議室1
37		わくわくフィットネスサークル	エアロビクス	毎週	20:00～21:50	コミュニティ室
38		手づくりパンとお菓子	パン教室		9:30～11:30	炊き出し室

39	日	千唐会	空手	毎週	10:00~12:00	コミュニティ室
----	---	-----	----	----	-------------	---------

問合せ先 松橋西防災拠点センター 0964-33-4141