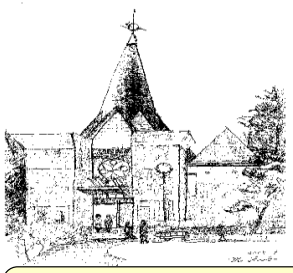

サンシティ情報

令和5年度（2023年度）

10月～3月　講座・教室のご案内

10月～ 懐かしの歌声まつり

開催日　10月14日～3月2日　10:00～11:30　（全6回）
主に第1土曜日　（10月第2土曜日）
受講料　3，000円
定　員　80名
対　象　60歳以上の伊丹市民
講　師　河田　彩

通年 身体元気体操・運動療法体操

開催日　10月4日～翌年3月27日　水曜日（月3～4回程度）
（3か月ごとに継続・新規募集　途中参加可能）
・身体元気体操　13:00～14:30
・運動療法体操　14:45～16:15
受講料　5,000円（3か月10回分）別途保険代として110円必要
定　員　40名
対　象　30歳以上の伊丹市民
講　師　野中　葉子（健康運動指導員）　他クラブ、木彫クラブの

通年 いきいき百歳体操（金）

開催日　10月6日～3月29日　10:00～12:00
金曜日　（月3回程度）
受講料　無料
定　員　70人程度
対　象　60歳以上の伊丹市民（参加には登録が必要）

10月～ やさしい囲碁教室

開催日　10月1日～11月5日の日曜日　全6回
13:30～16:00
受講料　無料
定　員　20名
対　象　小学生以上の伊丹市民
講　師　当ホール囲碁同好会会員

10月～ 短期木彫教室

開催日　10月5日～11月30日の木曜日　全8回
13:00～15:00
受講料　無料（別途材料費として　2，600円必要）
定　員　15名
対　象　18歳以上の伊丹市民
講　師　当ホール木彫同好会会員

10月～ ノルディックウオーキング教室

開催日　10月11日～12月20日　10:00～11:30　（全6回）
主に第2・4水曜日　（12月第1・3水曜日）
受講料　無料（保険代として110円必要）
定　員　15名
対　象　60歳以上の伊丹市民
講　師　シルバー人材センター会員
場　所　サンシティホール周辺緑道・昆陽池公園等

通年 フレイル実践講座

開催日　10月2日～3月25日　10:00～12:00
毎週月曜日
受講料　無料
定　員　70人程度
対　象　伊丹市民（参加には登録が必要）
講　師　槙原　綾子（介護予防運動指導員）

10月 鉄道時刻表の見方教室

開催日　10月7日（土）　10:00～12:00
受講料　無料
定　員　10組（1組3名まで）
対　象　時刻表に興味のある伊丹市民
（小学4年生以下は保護者同伴）
講　師　サンシティホール職員

10月～ ふれあい玉突教室

開催日　10月5日～11月23日の木曜日　全8回
13:00～15:00
受講料　無料
定　員　10名
対　象　60歳以上の伊丹市民
講　師　丹羽　示之（日本ビリヤード協会所属）

10月11月1月2月 短期陶芸教室

開催日　各月　主に第1・2・4土曜日（各月3回）
10:00～12:00
受講料　無料　（別途材料費として　1，000円必要）
定　員　各20名
対　象　中学生以上の伊丹市民
講　師　当ホール陶芸同好会会員
その他　月ごとに募集

伊丹市立サンシティホール　〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1
TEL 072-783-2350　FAX 072-785-2461　Eme-ru: sunhall@bca.bai.ne.jp