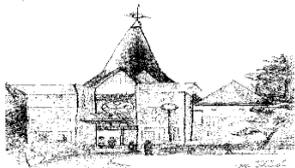


# サンシティホール講座情報



令和8年度(2026年度)

令和8年2月20日現在

## 4・5月から始まる講座案内

※各講座の詳細は、各講座のチラシや当ホールのホームページ等に掲載しています。

下記講座以外にも年度途中からの講座やイベント等もありますので、館内やホームページでご確認ください。

講座名	講師	開催日時	定員	対象者	受講料	申込締切日	備考
リズムに合わせ 脳トレ、筋トレ教室	野中 葉子 他 (健康運動指導士)	4月8日(水)～ 6月24日(水)(全10回) 13:00～14:30	40人	伊丹市在住者 (30歳以上)	5,000円 保険代110円 (10回分)	3/25 (水)	3ヶ月ごと に募集(途中 入会可)
シニアから始める ゆるトレ教室	野中 葉子 他 (健康運動指導士)	4月8日(水)～ 6月24日(水)(全10回) 14:45～16:15	40人	伊丹市在住者 (30歳以上)	5,000円 保険代110円 (10回分)	3/25 (水)	3ヶ月ごと に募集(途中 入会可)
いきいき百歳体操	ビデオ視聴しなが ら運動等を実施	4月10日(金)～ (月3回程度) ①9:20～10:30 ②10:40～11:50	80人	伊丹市在住者 (60歳以上)	無料 保険代110円 (3カ月分)	随時受付	参加には登 録が必要 居住地域に より2部制
フレイルビギナーズ	榎原 綾子 (介護予防運動指導 員)	4月6日(月)～ 6月22日(月)(1期10回) 10:00～11:00	80人	伊丹市在住者	2,000円 保険代110円 (10回分)	3/23 (月)	3ヶ月ごと に募集
フレイル予防教室	榎原 綾子 (介護予防運動指導 員)	4月6日(月)～ 6月22日(月)(1期10回) 13:00～14:30	15人	伊丹市在住者	5,000円 保険代110円 (10回分)	3/23 (月)	3ヶ月ごと に募集
ノルディックウオー キング教室 (前期4～5月)	足立 双葉 今井 道子 (運動指導員)	4月8日(水)～ 5月27日(水)(全6回) 10:00～11:30	15人	伊丹市在住者 (60歳以上)	無料 保険代110円 (6回分)	3/25 (水)	後期10～ 12月分の募 集あり
フラダンス教室	伊藤 亜砂美	4月3日(金)～ 7月10日(金)(1期10回) 13:00～14:30	20人	伊丹市在住者 (40歳以上)	5,000円 保険代110円 (10回分)	3/27 (金)	4ヶ月ごと に募集
懐かしの歌声まつり (前期4～9月)	河田 彩	4月4日(土)～ 9月5日(土)(全6回) 10:00～11:30	90人	伊丹市在住者 (60歳以上)	3,600円 (6回分)	3/27 (金)	後期10～3 月分の募集 あり
ひびけ!うた声	田村 かよ子 藤川 景子	4月5日(日)～ 3月21日(日)(全24回) 10:00～11:30	80人	伊丹市在住者 (60歳以上)	13,200円 (24回分) 4・10月に各 6,600円	3/22 (日)	

講座名	講師	開催日時	定員	対象者	受講料	申込締切日	備考
新・伊丹歴史講座	歴史研究家 他 (講師は各回代わり ます)	4月27日(月)～ 3月22日(月)(全12回) 10:00～11:30	48名	伊丹市在住者 (60歳以上)	6,000円 (12回分)	4/11 (金)	
司馬遼太郎 「草原の記」を読む	和久 一美 (元伊丹市立笹原中 学校校長)	4月2日(木)～ 3月4日(木)(全12回) 10:30～12:00	30名	伊丹市在住者 (40歳以上)	6,000円 (12回分)	3/19 (木)	
60歳からの朗読	服部 孝子	4月4日(土)～ 3月20日(土)(全24回) 10:00～12:00	15人	伊丹市在住者 (60歳以上)	12,000円 (24回分) 4・10月に各 6,000円	3/21 (土)	
水彩画教室 (前期 4～9月)	平田 睦夫 (伊丹市芸術家協会 会員)	4月10日(金)～ 9月18日(金)(全12回) 13:00～16:00	20人	伊丹市在住者 (60歳以上)	12,000円 (12回分) 4・7月に各 6,000円	3/25 (水)	
シニアのためのスマ ホ教室	コムテックサービ ス株式会社	4月17日(金)・24日(金) 5月22日(金)(全3回) 10:00～11:30	15 人	伊丹市在住者 (60歳以上)	無料	3/27 (金)	
2年制木彫教室	当ホール木彫クラ ブ会員	5月14日(木)～ 3月11日(木) (1年間40回) 9:30～12:00	15人	伊丹市在住者 (60歳以上)	8,000円 (1年間) 別途材料費等 必要	5/1 (金)	2年間の連 続講座
1年制陶芸教室	当ホール陶芸クラ ブ会員	4月6日(月)～ 3月15日(月) (1年間40回) 9:30～15:00	20人	伊丹市在住者 (60歳以上)	8,000円 (1年間) 別途材料費等 必要	3/25 (水)	
短期陶芸教室	当ホール陶芸クラ ブ会員	4月・6月 第1・2・4土曜日 5月 第2・3・5土曜日 (各月3回) 10:00～12:00	20人	伊丹市在住者 (中学生以上)	無料 材料費1,000円	4月分 3/20 5月分 4/20 6月分 5/20	各月3回 毎月募集 他10月11月 1月2月にも 募集あり
eスポーツ講座	サンシティホール 職員	5月11日・18日・25日 6月1日・8日・15日 (計6回いずれも金曜日) 10:00～11:30	10人	伊丹市在住者 (60歳以上)	無料	4/27 (月)	

#### 【申込方法】

往復はがき、FAX、Eメールに講座・教室名、氏名（ふりがな）、住所、年齢、電話番号（自宅・携帯）、FAX番号、Eメールアドレスを記入し、下記の問い合わせ先に申し込みください。（当ホール事務所でも受け付けています。）

#### 【問い合わせ先】

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 Eメール sunhall@bca.bai.ne.jp