

梅田ホール

⑦

太極拳



1月		×		26
2月		9		
3月		9		23

月曜日
17:30～18:45

一般
概ね65歳以上対象

※「登録制」 指導員付き 無料プログラムとして運営します。

地域体育館

⑧

パドルテニス
～エンジョイ広場～

¥300

1月				26
2月		9		
3月		9		23

月曜日
9:30～12:00

一般

※指導員付きプログラム ※入場は9:30～ 準備・片付けにご協力ください。

域学学習室

⑨

UU
エンジョイダンス
～社交ダンス～

1月		10		24
2月		14		28
3月		×		28

第二・四 土曜日
13:30～15:30

中学生
～ 一般

※「登録制」 指導員付き 無料プログラムとして運営します。

習学習室

⑩

手話

大人 ¥300
子ども¥300

1月		11		25
2月		8		22
3月		×		22

第二・四 日曜日
10:00～11:30

小学4年生
～ 一般

※もう一つの情報伝達方法を身につけるチャンスです。

ンセ

⑪

エン
トラ
ンス

スポーツ
スタッキング

U-STACK

1月		10		
2月		14		
3月		×		

第二 土曜日
13:00～14:30

一般
概ね65歳以上対象

※12個のカップを様々な組合せに積んだり崩したりするテクニックとスピードを競うスポーツです。【無料開放事業として運営します】 1階ロビーにて

サークル

教養室

かんだばやし
神田囃子



1月				16
2月	6			20
3月				

第一・三 金曜日
19:00～21:00
小学生は20時まで

小学3年生
～ 一般

※夜間のため小学生の参加は、保護者の同伴または送迎をお願いします。

パークで筋トレ!

体育館

UU
いきいき体操



1月		5		
2月		2		
3月		2		

第一 月曜日
10:00～11:00

一般
概ね65歳以上対象

※雨が降っても安心! 体育館でのプログラムです。室内シューズを忘れずに!

梅島公園
(山田公園)

1月		19		
2月		16		
3月		16		

第三 月曜日
10:00～11:00
雨天中止

一般
概ね65歳以上対象

(足立区梅田7丁目20) 梅島公園内で開催します。

UUいきいき体操は申込み不要、気軽に参加できます。 指導:一般社団法人コーチングバリュー協会