

令和8年度 さくらの家予定(前期) ※予定は変更になることがございます。詳細はさくらの家事務所までお尋ねください。

【講座・行事関係】

月	日	曜日	時間	講座名	詳細	対象	参加費	予約受付開始			
4	20	月	10:00~12:00	初心者限定ウクレレレッスン体験会	ウクレレの演奏体験会	市内在住 60歳以上	無料	3月9日(月)~先着順			
	20	月	13:30~15:30	スマホ教室①	スマホの使い方(地図の見方、カメラ、LINE編)		無料	3月16日(月)~先着順			
	27	月	14:00~15:30	健康声出し教室①	声を出して表情筋や喉を鍛える		300円	4月1日(水)~先着順			
5	11	月	14:00~15:30	ノルディックウォーク教室	ポールを使ったウォーキング教室		市内在住 60歳以上	500円 (2回分)	4月15日(水)~先着順		
	18	月									
	22	金	14:00~15:00	しなやか体操(前期)	柔軟体操、ウォーキングエクササイズ			300円	5月1日(金)~先着順		
6	6	土	14:00~15:30	レッツ!エクササイズ(前期)	リズム体操、エクササイズ			市内在住 60歳以上	500円 (2回分)	5月15日(金)~先着順	
	13	土									
	30	火	13:00~16:00	終活セミナー&個別相談会	終活の基本と終活についての個別相談				無料	6月1日(月)~先着順	
7	2	木	13:30~15:30	スマホ教室②	スマホの使い方(地図の見方、カメラ、LINE編)				市内在住 60歳以上	無料	6月15日(月)~先着順
	29	水	14:00~15:30	健康声出し教室②	声を出して表情筋や喉を鍛える	300円				7月1日(水)~先着順	
9	9	水	14:00~15:30	やさしい椅子ヨガ(前期)	初心者向けヨガ、呼吸法	市内在住 60歳以上				500円 (2回分)	8月15日(土)~先着順
	16	水									

【相談関係】

行事名	内容	詳細	定員	実施日	
要 予 約	さくら相談(相続・遺言)	司法書士による遺言・相続相談 ※相続税に関する相談は不可	毎月第2木曜日 13:30~15:30 ※相談は一人あたり40分間、受付順	3名(組)	4月9日(木)、5月14日(木)、6月11日(木)、 7月9日(木)、8月13日(木)、9月10日(木)
	さくら相談(法律)	弁護士による法律相談	毎月第4木曜日 13:30~15:30 ※相談は一人あたり40分間、受付順	3名(組)	4月23日(木)、5月28日(木)、6月25日(木)、 7月23日(木)、8月27日(木)、9月24日(木)
	健康相談・生活相談	看護師による健康相談、血圧測定 生活相談員による生活相談	随時	なし	

【てんとうむし体操】

行事名	内容	詳細	定員
てんとうむし体操	転倒予防推進員による指導、 転倒予防体操	毎週金曜日(祝日除く)11:40~12:00 ※11:35~準備運動あり。	なし(自由参加)

令和8年4月28日時点