

講座一覧表（講座日程などが変更される場合があります。マスク着用・利用証も忘れずにお持ち下さい）

講座名/定員 講師名/場所	開催日時/内容	教材費/持ち物	講座名/定員 講師名/場所	開催日時/内容	教材費/持ち物
やさしいピラティス 18名 岩崎 真弓 ホール AB	木曜日 10:00~11:30 4月27日 5月11、18、25日 6月1、8、15、 22、29日 7月6日（全10回） 美しい身体づくりに必要な筋肉をつけ深い呼吸 で基礎代謝をあげ、より良い身体づくりを目指し ます。	無料 ヨガマット、フェイスタオル、飲み 物、動きやすい服装(体温調節ので きるカーディガンなどあると良 い)、5本指靴下	楽しく歌いましょう 24名 小菅 恵子 ホール C	金曜日 13:30~15:00 5月19日 6月2、16、30日 7月14、28日 8月4、18日（全8回） 童謡や日本、世界の名曲からポップス、フォー クソングまでみんなで楽しく歌いましょう	無料 教本(野ばら社「美しき日本の歌」 増訂版 880円か文庫判 605円 を書店にて購入して頂きます。 お持ちの方はご持参ください。 筆記用具、室内履き、飲み物
姿勢・ゆがみを整える 体操 18名 岩野 幸代 ホール AB	水曜日 10:00~11:30 4月26日 5月10、17、24、31日 6月7、14、 21、28日 7月5日(全10回) 簡単な体操でゆがみを改善し、心身の不調を解 消！姿勢・ゆがみを整えて心も体も元気に!! 転倒、介護予防にもつながります。	資料代 100円 ヨガマットまたはバスタオル、飲み 物(お水)、5本指靴下、動きやすい 服装	シニアからのスマホ入門 ●Androidコース ●iPhoneコース 各コース12名 認定 NPO 法人かわさき創造 プロジェクト 大広間	木曜日 10:00~12:00 ●Android(全6回) 4月20、27日 5月11、18、25日 6月1日 ●iPhone(全6回) 6月15、22、29日 7月6、13、20日 スマホを買ったけど使い方がわからない方、 「はじめの一步」からはじめてみませんか？	テキスト代 500円(各コース) スマホ(Androidまたは iPhone)、筆記用具 ※申込時には必ず、お使いのスマ ホをお持ちください。
ゆったりのにびり体操 16名 宮千代 出 ホール AB	火曜日 13:30~15:00 4月25日 5月9、16、30日 6月6、13、27日 7月4、11、25日（全10回） 「ゆったり、そして心地よく」をモットーに身体を 動かすことに自信が持てない方、痛みや不調のあ る方でも無理なくできる体操です。	無料 ヨガマット、バスタオル1枚、5本指 靴下、飲み物、動きやすい服装	アート書道 12名 松山あつこ 工作室	火曜日 10:00~12:00 4月18、25日 5月16、23日 6月6、20 日 7月4、18日(全8回) 筆ペンを使い、型にこだわらない書き方でポ ストカードに文字や絵を書いていきます。書道 の経験がない方でも楽しめる講座です。	教材費 350円 ぺんてる筆黒中字、らくがき帳、 水彩絵の具(固形タイプ)、パレッ ト、水筆ペン(中筆)、水入れ(コッ プなど)
はじめてのヨガ 16名 寺井 尚子 ホール AB	木曜日 13:30~15:00 5月11、18、25日 6月1、8、15、22、29日 7月6、13日(全10回) 動くヨガ、静かなヨガ、不調箇所に合わせたヨガ です。あなたにピッタリなヨガを見つけてみませ んか。初心者歓迎です。	無料 ヨガマットおよびバスタオル 1枚、 飲み物、動きやすい服装	季節の折り紙 12名 成田 千恵子 工作室	金曜日 10:00~12:00 4月7、21日 5月12、26日 6月9、23日 7月7、21日(全8回) 季節を感じる物や身近にあるものを折りまし ょう。頭と指先を使うことで認知症予防にもな ります。	教材費 2000円 はさみ、定規、筆記用具、ボンド
背骨コンディショニング 16名 森 昌子 ホール AB	月曜日 10:00~11:30 4月10、17、24日 5月15、22、29日 6月5、 12、19、26日（全10回） 背骨と仙骨の歪み矯正、肩こり、頭痛、自律神経 失調などの不調をご自身で改善していきます。寝 ながら行う運動です。	無料 ヨガマットまたはバスタオル 1枚、 スポーツタオル、動きやすい服装、 飲み物	古典文学講座 30名 櫻井 勝司 ホール AB	金曜日 13:30~15:00 4月14、21日 5月12、26日 6月9、23日 7月7、21日(全8回) 古典文学の名作「平家物語」を学びます。義経 が大活躍する三大合戦の描写をじっくり読ん でみましょう。	資料代 500円 筆記用具、資料を入れる袋、スリ ッパ
フレイル予防脳活体操 25名 澤田 弘子 ホール ABC	水曜日 13:30~15:00 4月19、26日 5月10、17、24、31日 6月7、 14、21、28日 7月5、12日（全12回） 転倒予防・フレイル予防を目的として運動器の機 能改善、ストレッチ体操・筋トレを行い姿勢を改善 していきます。	無料 ヨガマットまたはバスタオル、タオ ル、筆記用具、動きやすい服装、室 内用運動靴、飲み物	楽しく上達！色鉛筆画 12名 花田匠子(あとリエ多摩) 工作室	木曜日 13:30~15:30 4月13、27日 5月11、25日、6月8、22日 7月6、20日（全8回） お花や動物、風景などを下絵や見本を見なが ら水彩色鉛筆で描いていきます。絵が苦手な 方でも楽しく学ぶことができます。	教材費 400円 鉛筆(HBかB)ボールペン(黒と 赤)、消しゴム、水彩筆(小1~3 本)、水彩色鉛筆(24色)、鉛筆削 り