

	講座名	講師名	定員 (人)	開催日時	回数	講座内容	教材費	持ち物	場所	
運動系	けん玉講座	橋本 雅之	16	月 13:30 ～ 15:00	5月13、20、27日 6月3、10、17、24日 7月1、8、22日	10	けん玉は膝を中心とした全身運動です。手先や頭を使うので脳が活性化され認知症予防にも良いと言われています。童心にかえてチャレンジしてみませんか？	教材費 なし	けん玉・筆記用具・飲み物 ※けん玉購入希望者は、 1300円	多目的室
	フレイル予防 脳活体操	澤田 弘子	30	火 10:30 ～ 12:00	4月23、30日 5月7、14、21、28日 6月4、11、25日 7月2、9、16日	12	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。	教材費 なし	ヨガマットまたはバスタオル、 タオル、筆記用具、飲み物、 動きやすい服装、室内用運動靴	ホールABC
	ゆったりのにびり 体操	宮千代 出	16	火 13:30 ～ 15:00	5月7、14、28日 6月4、11、25日 7月2、9、23、30日	10	「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。	教材費 なし	ヨガマットまたはバスタオル、 5本指靴下、動きやすい服装、 飲み物	ホールAB
	姿勢・痛み 改善体操	岩野 幸代	16	水 10:00 ～ 11:30	5月8、15、22、29日 6月5、12、19、26日 7月3、10日	10	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	ホールAB
	やさしい ピラティス	岩崎 真弓	18	木 10:00 ～ 11:30	5月9、16、23、30日 6月6、13、20、27日 7月4、11日	10	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。	教材費 なし	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 カーディガンなどがあると良い)、 5本指靴下	ホールAB
	はじめての ジャイロキネシス	石原 夏実	16	金 13:30 ～ 15:00	5月10、17、24、31日 6月7、14、21、28日 7月5、12日	10	関節への負荷を軽くして、体を楽に動かしましょう！ 椅子に座っておこなうので、足腰に自信のない方でも安心してご参加いただけます。	教材費 なし	ヨガマット、タオル、飲み物、 動きやすい服装	ホールAB
文科系	和の生地で 小物作り	干川 志津子	12	月 10:00 ～ 12:00	5月13、20、27日 6月10、17、24日 7月8、22日	8	和の生地で身につけるものや、飾って可愛いものを作ってみませんか。初めての方でも、順を追って説明しながら進めますので安心してご参加ください。	教材費 4000 円	裁縫セット、手芸用ボンド、毛糸針、 目打ち、ピンセット、老眼鏡、 洗濯ばさみ(小)2個、手芸綿	工作室
	アート書道	松山 あつこ	12	火 10:00 ～ 12:00	4月23日 5月7、21日 6月4、18日 7月2、16、30日	8	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 700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)	工作室
	写経	米山 進	12	水 13:30 ～ 15:00	4月24日 5月8、22日 6月5、19日 7月3、17、31日	8	写経を学んで心を調えましょう！ ただ写すのではなく素晴らしい内容の題材を書きましょう	教材費 700円	お持ちの書道一式(小筆、文鎮、 下敷き、墨液、硯又はお皿)	工作室
	音楽を楽しもう	三戸 誠	30	水 13:30 ～ 15:00	5月8、22日 6月5、19日 7月3、17、31日	7	クラシック音楽を中心に、音楽の形など色々な角度から学びます。毎回、楽器を演奏し音を出しながら進めます。むずかしく考えずに楽しんで音楽を学びましょう。	資料代 200円	上履き、筆記用具、飲み物	ホールAB
	初心者の スマホ教室 A (Androidコース)	梶田 裕之	12	木 10:00 ～ 12:00	5月9、16、23、30日 6月6、13日	6	スマホ(Android)を買ったけど使い方がわからない 「はじめの一步」からはじめてみませんか？	テキスト 代 500円	スマホ、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。	大広間
	初心者の スマホ教室 B	梶田 裕之	12	木 10:00 ～ 12:00	6月20、27日 7月4、11、18、25日	6	スマホを買ったけど使い方がわからない 「はじめの一步」からはじめてみませんか？	テキスト 代 500円	スマホ、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。	大広間
	楽しく 歌いましょう	小菅 恵子	24	金 10:00 ～ 11:30	5月17、31日 6月7、21日 7月5、19日 8月2、16日	8	時代は流れても、歌い継いでいきたい日本の童謡・唱歌 や流行歌をみんなで楽しく歌いましょう	教材費 なし	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	ホールC