

講座一覧表 (悪天候などにより日程が変更になる場合があります。利用証も忘れずにお持ちください。)

	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	ゆっぴりのんびり体操	宮千代 出	16	火	13:30 ～ 15:00	9月24日 10月1、8、22、29日 11月5、12、26日 12月3、10日	10	「ゆっぴり、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。	資料代なし	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
	フレイル予防脳活体操	澤田 弘子	30	火	10:30 ～ 12:00	9月17、24日 10月1、8、15、22、29日 11月5、12、19、26日 12月3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。	資料代なし	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
	健康バレエ	福田 好	16	水	14:00 ～ 15:30	9月11、18、25日 10月2、9、16、23、30日 11月6、13日	10	健康と若さを保つためにも、呼吸・ストレッチ・音楽を使って美しい姿勢を見つけてみませんか？クラシックバレエの動きを取り入れた簡単なエクササイズで楽しく身体を動かしてみましょう。	資料代なし	バスタオル、タオル、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	9月18、25日 10月2、9、16、23日 11月6、13、20、27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	10月3、10、24、31日 11月14、21、28日 12月5、12、19日	10	普段の生活において負担のかかる身体を見直し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。	資料代なし	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	9月20日 10月4、18日 11月1、15、29日 12月13、27日 1月17、31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。	資料代なし	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	楽しいコーラス	大橋 麻代	24	月	10:00 ～ 12:00	9月30日 10月7、21、28日 11月25日 12月2日 1月6、20日	8	コーラスがはじめての方でも大丈夫。良くご存じの曲ばかりですので楽しく、声を出して、健康増進！ストレス解消！お気軽にお申込みください。	資料代なし	(有)ケイエムピーの「大きな楽譜で見やすい大人のコーラス第1集」1,760円(税込)を各自で用意 上履き、筆記用具、飲み物	ホールA
	やさしい漢文講座	舘野 正美	20	火	10:00 ～ 11:30	9月24日 10月1、8、22、29日 12月3、10、17日	8	『史記』や『論語』を始めとして、本講座の特色でもある医書(漢方医学の書物)にまで、広く楽しく分かりやすくお話していきます。	資料代500円	スリッパ、筆記用具、資料を入れる袋、飲み物	大広間
	高津の歴史・街歩き	高津ガイド・散策の会	20	火	14:00 ～ 15:30	9月10、24日 10月8、22日 11月12、26日 12月10日	7	高津の歴史を学び、ガイドの方の説明を聞きながら散策しましょう。今回の目玉は、橘樹官衙遺跡群の歴史を学芸員に学び散策をします。	資料代200円	筆記用具、靴下のみ利用できる会場ですが、寒い方はルームシューズかスリッパをお持ちください。	大広間
	写経	米山 進	12	水	13:30 ～ 15:00	9月18日 10月2、16、30日 11月13、27日 12月11、25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	お持ちの書道具一式 小筆、文鎮、下敷き、硯又はお皿、墨液	工作室
	初心者のスマホ教室 A (Androidコース)	梶田 裕之	12	木	10:00 ～ 12:00	9月12、19日 10月3、10、31日 11月7日	6	スマホ(Android)を買ったけど使い方がわからない「はじめの一歩」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	11月21、28日 12月5、12、19、26日	6	スマホを買ったけど使い方がわからない「はじめの一歩」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
	どなたでも彫れる仏像講座	荻部 勝美	10	金	13:30 ～ 15:30	9月27日 10月4、25日 11月15、29日 12月6、20日 1月10日	8	枝木から仏像を彫ります。ケガをしないように先生オリジナルの台の上で行います。やさしいお顔に出会ってください。	教材費500円	彫刻刀、ものさし、鉛筆(黒・赤)、消しゴム、コンパス、鋸	工作室