

	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	
				月	日						
運動系	きらきらエクササイズ	岡本 繁治	20	月	13:45 15:15	4月 14、28日 5月 12、26日 6月 9、23、30日 7月 14、28日 8月 25日	10	体幹、バランス感覚を養い、転倒に対処できる体づくりを目指すエクササイズとともに、誤嚥予防と活力増強の腹式エクササイズと発声トレーニングも行います。	資料代 なし	ヨガマットまたはバスタオル (ヨガマットを借りる方はバスタオル必要)、タオル、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	5月 13、20、27日 6月 3、10、17、24日 7月 1、15、22、29日 8月 5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 100円	ヨガマットまたはバスタオル(ヨガマットを借りる方はバスタオル必要)、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	4月 22日 5月 13、27日 6月 3、10、24日 7月 1、8、22日 8月 5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。	資料代 なし	ヨガマットまたはバスタオル (ヨガマットを借りる方はバスタオル必要)、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 7、14、21、28日 6月 4、11、18、25日 7月 2、9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(ヨガマットを借りる方はバスタオル必要)、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	4月 17、24日 5月 8、15、22、29日 6月 5、12、19日 7月 3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(ヨガマットを借りる方はバスタオル必要)、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
	はじめてのヨガ	岩原 幸枝	16	金	10:00 11:30	4月 11、25日 5月 9、23日 6月 13、27日 7月 11、25日	8	ヨガを初めて行う方も安心してご参加頂けるよう、前半はウォーミングアップで椅子に座ったヨガ、後半はマットでも優しいヨガを行います。ロコモ予防の要素も入れつつ楽しく体を動かしましょう。	資料代 なし	ヨガマット(ヨガマットを借りる方はバスタオル必要)、飲み物(水)、動きやすい服装、裸足で行います。	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 16、30日 6月 6、20日 7月 4、18日 8月 1、15、29日 9月 5日	10	関節への負担を軽くして、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(ヨガマットを借りる方はバスタオル必要)、タオル、飲み物、動きやすい服装	ホールAB
文科系	季節のおりがみ	成田 千恵子	12	火	10:00 12:00	4月 15、22日 5月 13、27日 6月 10、17日	6	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なります。	教材費 1500円	はさみ、定規、筆記用具、ボンド	工作室
	初心者のスマホ教室 A (Androidコース)	梶田 裕之	12	火	14:00 16:00	4月 15、22日 5月 20、27日 6月 3、17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	火	14:00 16:00	6月 24日 7月 1、15、22、29日 8月 5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?(スマホの機種を問いません)	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
	写経	米山 進	12	水	13:30 15:00	5月 7、14、21、28日 6月 4、11、18、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
	楽しく歌いましょう	小菅 恵子	24	金	10:00 11:30	4月 18日 5月 16、30日 6月 6、20日 7月 4、18日 8月 1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	資料代 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
	源氏物語を読む	中村 ひろ子	30	金	13:30 15:30	4月 25日 5月 9、23日 6月 13、27日 7月 11、25日 8月 8、22日	9	本講座では一主婦であった紫式部が恋愛や友情を育みながら、立派な女房、キャリアウーマンとして成長していく様子をやさしく読み解いていきます。「源氏物語」の訳本やあらすじも同時に確認しながら、紫式部の人生を探っていきましょう。	資料代 2000円	スリッパ、筆記用具、資料を入れる袋、飲み物	ホールAB