

滋野公民館（パン講座以外10月まで）

受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
書道・ 絵画	49	水彩画	月2回	第2・4月曜日	10:00~15:30	吉田 澄子	10	絵を描いて、飾って楽しい日常を。
	50	やさしい絵画	月2回	第2・4水曜日	9:00~14:00	若林 邦宏	10	自分のペースで描きましょう。
	51	自在に楽しむ書道	月2回	第1・3土曜日	13:30~15:30	古川 暉久	15	生き生きとした自分らしさの書を楽しむ書道を目指します。
手芸・ 工芸	52	樹脂粘土	月2回	第2・4水曜日	13:00~15:00	内田喜代子	10	樹脂粘土を使って、花や身近な物を自分なりに作ります。また、絵具で色塗りなどします。
	53	いけばな	月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	田口 文子	10	庭先や山野の手近な花材で楽しく生けましょう。(花代1回 300円程度)
	54	手編み	月2回	第1・3金曜日	13:30~15:30	関田 佳子	15	楽しく編み物をしましょう。
	55	クラフトのかご作り	月2回	第2・4月曜日	10:00~14:30	小宮山花子	15	かごとバック作り。
健康・ 運動	56	気功体操	月2回	第2・4火曜日	14:00~15:00	深井 守代	10	身体と心と呼吸を整え、リラックスして免疫カアップに !!
	57	バドル健康体操	月2回	第2・4火曜日	19:30~21:00	小宮 順子	20	《笑って楽しく健康美》年齢・性別は問いません。バドルを持って運動不足・ストレス解消に、楽しみましょう。
	58	東御健康体操教室	月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	神津 峰子	15	免疫力を向上させて、健康維持のため身体を動かしましょう。
	59	椅子でゆったり 背骨ほぐし <small>(ジャイロキネシス®)</small>	月2回	第2・4木曜日	13:30~14:30	山中 朗子 <small>(地域おこし協力隊員)</small>	15	肩や足腰が痛い方も大丈夫！呼吸とともに気持ちよく動いて体が軽く背筋スッキリ♪家でも気持ちよくできる運動をお伝えします。
	60	ヨガ&ストレッチ	月2回	第2・4金曜日	10:00~11:30	長崎 典子	25	心と体を結ぶヨガ。呼吸に合わせたストレッチと簡単なヨガのポーズを行います。自分と向き合う1時間半です。
	61	フォークダンス	月2回	第2・4土曜日	14:00~15:30	高藤袈裟幸	10	フォークダンスを楽しく踊り、外国の文化に触れて、心も身体もリフレッシュします。
	62	シニアレクリエーションダンス	月1~ 2回	第3・5土曜日	10:00~11:30		20	簡単なレクリエーションダンス、音楽レクリエーションを楽しく学びます。認知機能の改善、介護予防に効果ありと言われています。
	63	顔ヨガ	月2回	第1・3金曜日	14:00~15:00	齊藤しのぶ	10	顔のシワ、たるみを改善し、マイナス5才顔を目指しましょう。
	64	ストレッチポール	月2回	第2・4金曜日	14:00~15:00		8	円柱形の*ルの上に寝転がり、腰痛、猫背解消。骨盤底筋群のトレーニングもします。
	65	太極拳にしたいしむ	月2回	第1・2土曜日	10:00~12:00	加藤 克己	9	初めての方も大丈夫!! 太極拳を学んで、ゆったり、気持ちよく体力をつけ、健康を維持していきましょう。
音楽	66	オカリナ入門	月2回	第2・4火曜日	13:30~15:00	堀内 米子	10	オカリナ?私にできるかしら。悩むより、まず始めてみよう。小さな楽器で、音の世界に挑戦してみは?
	67	箏(こと)生田流	月2回	第2・4木曜日	9:00~14:00	赤澤澄久裕	10	初心者の方大歓迎。マンツーマンレッスンと合同練習両方に参加できます。古典曲からポップスまで。
	68	唱歌・童謡	月2回	第1・3月曜日	14:50~16:20	小林 収子	30	唱歌・童謡その他いろいろなジャンルの歌を楽しく歌い、みんなで歌と心のハーモニーをつくりましょう。
	69	鼓・太鼓	月2回	第2・4木曜日	19:00~20:00	堅田喜俊華	5	鼓・太鼓など日本古来の楽器を楽しく打って、仲間とストレス解消しましょう。日常生活の気分転換や肩の運動にもなります。
趣味・ 料理	70	パソコンと デジカメ写真	月2回	第1・3月曜日	9:30~11:30	小泉 静男 田村 恵子	10	パソコンでワードを使って写真を整理・編集し、思い出アルバムを作ったり、年賀状を作りましょう。(持ち物ノートパソコン、デジカメ)
	71	茶道・表千家	月2回	第2・4木曜日	13:30~15:30	清水 美絵	7	少人数で初歩的なお茶のたて方、飲み方を学習します。
	72	着付け	月2回	第1・3木曜日	13:30~16:00	小池なみ江	15	一日中着ていても安心、苦しくありません。着物の魅力を実感してみませんか。一人一人に合う着方を教えます。
	73	男性料理	月1回	第2木曜日	9:00~13:30	佐藤恵美子	10	身近な食材で簡単惣菜に挑戦!
	74	イタリア料理男性	月1回	第1火曜日	9:00~13:30		8	イタリアの食文化に触れてみよう。マンマの家庭料理にトライしてみよう!
	75	パン講座(上級)	2月まで 月1回	第2火曜日	8:50~13:00		8	安心安全な材料無添加で美味しいパン作りに挑戦してステップアップします。
76	パン講座(初級)	2月まで 月1回	第3火曜日	8:50~13:00	8		初めてのパン作り、生地からこねて焼成するまで各自で仕上げていきます。	