

| 番号 | 講座名・講師 | 対象・定員 | 講座内容 | 回数 | 曜日・時間 | 受講日 | 持ち物、備考等 |
|-----|---|---------------------|--|----|--------------------|---|--|
| 116 | いきいきヨガ 新 林 真未 | 一般 12名 | ゆったりとした呼吸とやさしい動きのヨガで、姿勢や日々の不調を改善し10年後も元気に若々しく過ごせる身体作りを一緒にしましょう。身体が硬い方でも無理なくできるので、ヨガ初心者大歓迎です！ | 5 | 火曜日 10:00~11:30 | 5/20 6/17 7/15 8/19 9/16 | 動きやすい服装、タオル 飲み物、ヨガマット |
| 117 | 折り紙 花田 房子 | 一般 8名 | 折り紙には脳を活性化させる要素がたくさんつまっています。和紙を使って四季折々のお花の作品を折ってみましょう。 | 5 | 水曜日 13:30~15:30 | 5/14 6/11 7/ 9 8/13 9/10 | のり、ボンド、ピンセット、筆記用具 材料費実費（1回200円程度作品により異なります） |
| 118 | 求める！健康美 多々良 恵子 | 一般 15名 | 正しい位置への骨格の整え方、ストレッチ方法を学び、健康美を追求しましょう。姿勢やウォーキングの指導もあります。 | 10 | 水曜日 19:00~20:30 | 5/14 5/28 6/11 6/25 7/ 9 7/23 8/13 8/27 9/10 9/24 | 運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、室内用運動靴 |
| 119 | 60歳からの体づくり 多々良 恵子 | 一般 15名 | 元気で生き生きと過ごすためのカギは60代の運動習慣にある事がわかってきました。転ばない力・日常動作をなめらかにする体づくりをしましょう。また痛みの予防・解消に努めましょう。 | 7 | 木曜日 10:00~11:30 | 5/22 6/ 5 6/19 7/ 3 8/21 9/ 4 9/18 | 運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、室内用運動靴 |
| 120 | 包丁を研いで 魚をさばいてみよう 小椋 日南恵 | 一般 8名 | 切れる包丁は料理が楽しくなる！自宅の包丁は切れ味抜群ですか？自分で研いで丸々一尾の魚をさばいて、魚料理に挑戦しましょう。今夜の夕食の一品になりますよ。 | 4 | 木曜日 13:00~15:00 | 5/15 6/19 7/17 9/18 | 包丁、雑巾、ふきん2枚 持ち帰り用容器、エプロン、三角巾 材料費 実費（1回1,300円程度） |
| 121 | インターネットに挑戦！！ 度会 忠一 | 一般 12名 | パソコンにさわってみましょう。インターネットにも挑戦してみよう。新しい世界が広がりますよ。スマホの使い方も学びます。初心者大歓迎します。 | 8 | 金曜日 10:00~12:00 | 5/16 6/ 6 6/20 7/ 4 7/18 8/ 1 9/ 5 9/19 | ノートパソコン（お持ちでない方は先着3名まで有料でお貸しします）、筆記用具、LANケーブル |
| 122 | 季節を彩る吊るし飾り・ 和飾り 小木曾 秋子 | 一般 12名 | 四季の歳時に合わせて楽しめる、和布を使ったお細工物の飾り。和のインテリアとしても大活躍。吊るし飾りを、節句のプレゼントにされても素敵ですね！ | 8 | 金曜日 13:30~15:30 | 5/16 6/ 6 6/20 7/ 4 7/18 8/ 1 9/ 5 9/19 | 裁縫道具・縮緬布 ※縮緬布をお持ちでない方は用意します（実費） |
| 123 | プリザーブドフラワーで 華やかに 蔵園 美咲 | 一般 10名 | 鮮やかな色や柔らかな質感など長時間保つことが出来る美しいプリザーブドフラワーで、ブルー系夏バージョン・グリーン系通年用のアレンジを楽しみ、華やかに彩りましょう。 | 2 | 土曜日 9:30~11:30 | 7/ 5 9/ 6 | ハサミ、ピンセット お持ち帰り用袋 カッターナイフ（ある方） 材料費 6,000円/2回分 |
| 124 | 終活、今のうちにはじめましょう 新 爽族プランナー 吉村 成貴 | 一般 8名 | 終活にはタイムリミットがあるのはご存知ですか？相続・終活の基礎から対策までを学びます。空き家を片付ける際に知っておきたいポイントもお手伝いします。 | 3 | 土曜日 10:00~11:30 | 5/24 6/28 7/26 | 筆記用具 資料代 900円/3回 |
| 125 | 初心者にやさしいコーヒー講座 初級編 石田 洋平 | 一般 6名 | ハンドドリップで美味しいコーヒーを淹れよう。豆の挽き方、お湯の温度など基礎を学び、コーヒータイムを楽しみましょう。（豆のお土産付きで自宅ですぐに楽しめます） | 2 | 土曜日 13:00~15:00 | 5/10 6/14 | 筆記用具 材料費 2,000円/2回分 |
| 126 | 初心者にやさしいコーヒー講座 ステップアップ編 石田 洋平 | 一般 6名 | ハンドドリップで美味しいコーヒーを淹れよう。豆の挽き方、お湯の温度など基礎を踏まえ、さらに深く学びます。初級編に参加しなくても受講可能です。（豆のお土産付きです） | 3 | 土曜日 13:00~15:00 | 7/12 8/23 9/13 | 筆記用具 材料費 3,000円/3回分 |
| 127 | 茶の湯を楽しむ 林 由紀子 | 一般 7名 | おもてなしの心を学びましょう。さまざまな作法を学びます。毎回薄茶を点て一服します。茶の湯の世界を楽しみましょう。お気軽にどうぞ。（流派：表千家） | 5 | 土曜日 13:30~15:30 | 5/17 6/ 7 7/ 5 8/ 2 9/ 6 | 白靴下、襪、扇子（お持ちでない方は事前にご連絡下さい） 材料費 実費（2,000円程度/5回分） |
| 128 | キッズダンス 新子 高橋 隼人 | 小学生 8名 | 基本的な動きのできる初心者向けのダンスです。軽快な音楽に合わせて体を動かし、基礎体力をつけましょう。リズム感や表現力を向上し、コミュニケーションスキルをアップしましょう。 | 5 | 水曜日 19:00~20:30 | 6/25 7/23 8/ 6 9/ 3 9/17 | 運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴 |
| 129 | マンガ描き方入門 新子 島崎 朝子 | 小学3年生 ~一般 8名 | かつて漫画家「手塚治虫」のアシスタントの方から本格的なマンガの描き方を学ぼう。 | 3 | 土曜日 10:00~12:00 | 6/ 7 7/19 8/ 2 | 材料費 900円/3回 |
| 130 | 透明感が魅力 UVレジンアクセサリー作り 子 武井 靖子 | 小学3年生 ~一般 10名 | 紫外線硬化樹脂で自分だけのキラキラアクセサリーを作って、オシャレを楽しみましょう。親子での参加もお待ちしています。 | 3 | 土曜日 13:30~15:30 | 5/24 7/26 9/27 | ピンセット、ヤットコ（お持ちの方） 材料費 実費（1,000円/1回分 作品により異なります） |
| 131 | ワクワク！ドキドキ！ 手話De話そう 子 永井 美千代 | 小学4年生 ~一般 10名 | 伝えるための基本手話を楽しく学びましょう！手話ソングにも挑戦します。親子での参加をお待ちしています。 | 10 | 日曜日 9:30~11:30 | 5/11 5/25 6/ 8 6/22 7/13 7/27 8/10 8/24 9/14 9/28 | 筆記用具 テキスト代 600円 |