

講座名	講師	内容	曜日	時間	定員	会場
書道	栗山 紀久子	漢字・かな・新和様・写経ペンなど各部門の基本筆法を楽しく学びます。	月2回 火曜日	13:00～15:00	15人	アイセル シュラ ホール
いけばな(未生流)	高井 美江	未生流いけばな教本に伴って季節のお花を使って活けます	第2・4水曜日	13:00～16:00	15人	
古代史	福田 英人	古代史の謎解きに挑戦します。 考古資料と文献史料から考えます。	第4金曜日	14:00～15:30	50人	
エンジョイ イングリッシュ	黒川 純子	単語学習や文法を会話を通じて学習します。 レッスンの最後は英語の歌を歌います。	第2・4金曜日	10:30～12:00	20人	
パッチワーク	永原 京子	ポーチや袋物、ミニタペストリーなど、簡単な縫い方や線の書き方など説明しながら作っていきます。	第1・3・(5)金曜日	13:30～15:30	15人	
楽しい水彩画	池本 武夫	室内でのモチーフ(花、果物、野菜)の写生や屋外での(風景、建物等)写生をします。	第2・4土曜日	13:30～15:30	20人	
不調改善 呼吸たっぷりヨガ	松谷 恵美	体の動かし方を丁寧に伝えながら、呼吸をたっぷりしながらゆっくりヨガをします。 体が硬い、痛いなど、無理をせず基本マイペース優先で動いていただきます 全身を動かす有酸素運動とヨガをコラボした、体を動かしたい人向けの教室です。 心も体もすっきりさせHAPPYマインドを一緒にあげましょう。	第2・4・5木曜日	13:30～15:00	35人	
リズム体操と 癒やしヨガ	松谷 恵美	年齢問わず楽しめるストレッチ教室です。ウェーブストレッチリングを使用し、ゆっくりと身体をほぐしていく教室です。	第2・4・5木曜日	10:45～12:00	40人	市民総合体育館 心技館
リングストレッチ	東口 有紀	年齢問わず楽しめるストレッチ教室です。ウェーブストレッチリングを使用し、ゆっくりと身体をほぐしていく教室です。	月2回程度 月曜日	13:30～14:30	35人	
茶道(表千家流)	廣 みどり	客としての作法の基本と家で楽しめる身近な茶の湯を一緒にめざましましょう。	月2回程度 水曜日	13:30～16:00	8人	パープルホール
着物着付&T.P.O	長瀬 幸子	着物の着方や帯の結び方を学ぶ講座です。季節、場所、目的に応じた装いや、着物ならではのTPOも身につけられます。	第2・4火曜日	13:00～15:00	13人	