

# 講座一覽

	講座名	講師	場所	開催日(変更になる場合も有り)										開始時間	準備する物・負担金等 / 講師からひとこと	
				6/9	7/14	8/4	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9			
スポーツ・運動・健康	スポーツウエルネス吹矢講座	横山 はるみ	中央公民館	6/9	7/14	8/4	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9	13:30	初心者の方は道具有り。マウスピース100円(自己負担)・吹矢道具(持っている人)	吹矢矢で健康と生きがいづくりしましょう。
	社交ダンス講座	松井 博和	中央公民館	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	9/20	10/4	10/18	14:00	運動のできる服装	音楽に合わせてリズムカルに体を動かしましょう
	3B体操(大崎)講座	柳原 タミ子	中央公民館	6/9	6/23	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15	10/6	10/20	19:30	運動のできる服装・シューズ・飲み物	用具を使い音楽に合わせて行うロコモ予防健康体操です。誰でも無理なく出来ますよ。一緒に楽しみましょう。
	3B体操(野方)講座	竹元 浩子	野方地区活性化センター	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	9/20	10/4	10/18	19:30	運動のできる服装・シューズ	誰にでも無理なく始められ、楽しんでいただける運動です。健康づくりの見直しをしてみませんか。
	ストレッチ&ヨガ講座	新村 裕子	中央公民館	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/30	9/6	9/20	10/4	10/18	19:30	運動のできる服装、バスタオルかヨガマット	年齢や体力に応じて、無理なく始められるヨガで心身ともに健康な、からだづくりをめざしましょう。
	大崎介護予防太極拳講座	川口 勝久	中央公民館	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	19:00	運動のできる服装	腹式呼吸及び太極拳は高齢者に最適の健康運動です。また、脳の活性を促すため手話を取り入れ、体感を主とした運動を取り入れ健康維持に努めています。入会してみませんか。
	いきいき太極拳講座	日高 イツ子	中央公民館	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	14:30	タオル・飲み物	ゆっくりとした運動です。体力を増進し、健康寿命をのばしませんか
	和みのヨーガ	平田 京子	中央公民館	6/28	7/26	10/25	11/22	12/27	1/24	2/14	2/28	3/14	3/28	10:00	ヨガマット、5本指ソックス、フェイスタオル	心と体を癒す和みの手当て。ツボ押しやセルフマッサージが中心。自律神経を整え心身ともに健康になりませんか。
	弓道講座	宮内 徹	大崎町弓道場	6/13	6/15	6/17	6/20	6/22	6/24	6/27	6/29	7/1	7/4	学生17:30~ 一般(二部) 13:30~ 19:30~	運動できる服装	軽スポーツとして体力の維持・健康の増進・精神の修養・集中力の養成・武道としての弓道体験をしてみませんか。老若男女を問いません(小6年以上)
	季節ごとのセルフケアヨガ	森山 美保子	中央公民館	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/23	9/6	9/20	10/4	10/18	14:30	ヨガマット、ヨガブロック1個	移り変わる季節に合わせて、基本の動きをアレンジしながらセルフケアしていきます。ぜひ、ご自分の体に向き合う時間をもちませんか。
卓球講座	福永 清春	大崎町総合体育館	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/20	7/26	8/2	8/9	19:30	運動できる服、シューズ、ラケット	「生涯スポーツ卓球をもっと優しくわかりやすくご指導いたします」老若男女ほぼ体力差なく楽しめること、基礎体力を養う一方でけがの少ない最も身近なスポーツです。皆様のお申し込みお待ちしております。	
音楽・学問・趣味等	楽しい囲碁講座	安部 賢二	中央公民館	6/11	6/25	7/9	7/23	8/13	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	13:30		初級者には囲碁の考え方、進め方を。中・上級者にレベルアップをはかります。
	ハーバリウム	宮迫 智子	中央公民館	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23	3/24		19:30	自己負担金:500円~	世界に1つだけの自分だけのハーバリウムを作って花のある暮らしを楽しみませんか。
	はじめてのスマートフォン講座	松下 伸一	中央公民館	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	15:00	スマートフォン、ノート、筆記用具	スマートフォンの使い方を一緒に勉強しませんか。認知予防の効果も、期待できます。この機会に検討してみてください。
	マナー&着付け講座	溝口 千恵子	講師自宅	6/18	7/2	7/16	8/6	9/3	9/17	10/1	10/15	11/5	11/19	14:00	浴衣半巾帯・腰ひも3~4本タオル3~4枚、着物帯、えりなど(貸出有)	ゆかた、普段着、礼服用、短時間で鏡を見ずに着れるようになります。きものの常識や色合せ等、夢を持つことに年齢制限はないです。
	木彫講座	仲地 美那子	中央公民館	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	10/12	10/26	11/9	13:30	4,700円(小刀・彫る板は講師で準備します)	お盆、銘々皿、額、その他日用品を彫ります。
	カラオケ教室講座	安荘 ミイ子	中央公民館	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	10/12	11/9	12/7	13:30		コロナでのストレス発散しませんか。大きな声で一緒に歌いましょう!
	貝細工講座	田下 幸次	野方農村環境改善センター	6/8	6/22	7/13	7/21	8/10	8/24	9/14	9/28	10/12	10/26	19:00	材料代 1回 500円	世界で一つのアクセサリを造ろう。
	中国語入門講座	近藤 伸彦	中央公民館	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15	19:00	筆記用具 教材費1,320円(税込み・初回のみ)	初心者向け中国講座です。ご興味のある方はぜひご参加ください。中国留学3年。鹿屋市に於いて講座3年目の実績。
	ハワイアンキルト講座	村岡 康代	中央公民館	6/16	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15	10/6	10/20	11/17	19:00	ハサミ キット代(500円~) 針、その他の道具は初回に購入希望をお受けします	カラフルなハワイアンの使える小物をみんなで楽しく作っていきます。
	洋裁講座	行騰 いづみ	中央公民館	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	9/6	9/13	9/20	9/27	9:00	用具と生地等は、各自負担となり、雑費で100円いただきます。	洋裁本の付録の型紙を使って、自分サイズの簡単な洋服を作ります。初心者の方も大丈夫です。
	ナチュラルライフ講座	中村 米子	中央公民館	6/21	7/19	8/23	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/14	13:30	材料代 1000円程度	日々の暮らしの中で楽しく、簡単におしゃれに使えるアロマグッズを作ったり、自分や家族の健康づくりの為にセルフケアを学ぶ講座です。
	三味線	萩原 篤雄	中央公民館	6/11	7/9	8/13	9/10	10/8	11/12	12/3	1/14	2/4	3/11	13:30	開講日に話し合います	三味奏法は民謡から流行歌、その他レパートリーが無限に広がります。音階図、楽譜を無料配布します。皆さんの参加をお待ちします。
	クロマチックハーモニカ	萩原 篤雄	中央公民館	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/17	1/28	2/25	3/25	13:30	開講日に話し合います	ハーモニカを吹くならクロマチックハーモニカ!初めての方にも分かりやすい楽譜です。皆様の参加をお待ちします。
	二胡	萩原 篤雄	中央公民館	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/10	1/21	2/18	3/18	13:30	開講日に話し合います	二胡をお持ちの方、これから始めたい方の参加をお待ちします。体験用を準備しますので事前にお知らせください。
小型無人ドローン	清山 重則	中央公民館	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12	9:00	マスク・飲み物	小型無人機ドローンの機能を知り、屋根点検や空撮を楽しみましょう	
楽しいエコクラフト	坂口 三重	中央公民館	6/16	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15	10/6	10/20	11/17	15:00	筆記用具・ハサミ・定規・巻尺 洗濯ばさみ(2個位)・目打ち 木工ボンドなど	小物やバッグ、色々なものを楽しみましょう	