

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, 必要経費等 / 講師からひとこと	
				6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	12/14	1/11	2/8	3/14	3/21			
スポーツ・運動・健康	スポーツウエルネス吹き矢	横山はるみ	中央公民館	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	12/14	1/11	2/8	3/14	3/21	13:30	吹き矢道具と飲み物。初めての方は道具はありますがマウスピース代, 100円が自己負担	吹き矢で健康寿命, 延ばしませんか!!
	社交ダンス	松井博和	中央公民館	6/6	7/4	7/18	8/15	9/5	9/19	10/3	10/17	11/7	11/21	14:00	運動のできる服装	素敵な音楽で楽しく身体を動かしてみませんか?
	3B体操(大崎)	柳原タミ子	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	19:30	運動のできる服装, シューズ, 飲み物	3B体操は誰でもできる健康体操です。一緒に体を動かして健康寿命を延ばしましょう。
	3B体操(野方)	竹元浩子	野方地区活性化センター	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/22	9/5	9/19	10/3	10/17	19:30	運動のできる服装, シューズ, 飲み物	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	新村裕子	中央公民館	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/29	9/5	9/19	10/3	10/17	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	川口勝久	中央公民館	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	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, 体幹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	日高イツ子	中央公民館	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	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
	心とカラダをゆるめる和みの手当て	遠矢涼子	中央公民館	6/15	7/13	8/17	9/14	10/24	11/16	12/14	1/18	2/15	3/14	10:00	ヨガマットまたはバスタオル, 5本指ソックス, フェイスタオル, 飲み物	セルフマッサージで全身をゆるめ, 簡単なポーズと呼吸で心身のバランスを整えていきます。
	弓道	宮内徹	大崎町弓道場	6/7	6/9	6/14	6/16	6/21	6/23	6/28	6/30	7/5	7/7	13:30~17:30~19:30~	運動できる服装, 靴下又は足袋, 弓道用具は無料貸出	軽スポーツとして又武道として, 健康の増進・姿勢礼儀作法の向上を目指します。日本古来の武道である弓道を始めてみませんか。ご都合のよろしい時間帯にお越しください。(一般・高校生・中学生)
	季節ごとのセルフケアヨガ	森山美保子	中央公民館	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/22	9/5	9/19	10/3	10/17	14:30	ヨガマット, ヨガブロック2個, バスタオル(厚手)またはブランケット	季節や年代によって変化するカラダと心をヨガ, 呼吸法, 瞑想で整える時間を持ちませんか(初めての方も大歓迎です)
	卓球	福永清春	大崎町総合体育館	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	19:30	運動できる服, シューズ, ラケット(ない方は5本程, 貸出できます)	美容と健康, 日頃の運動不足解消に! いつからでも誰でも楽しみながら始める事が出来ます。「生涯卓球」入門編, 優しくご指導致します。
心と体のデトックス	中村米子	中央公民館	6/7	※第2回以降の開催日は初回時に講座生で話し合って決めます。									13:30	タオル, 飲み物, 筆記用具	腸活を通して「心」も「体」もデトックス! 1年かけてサイズダウンしませんか。	
音楽・学問・趣味等	楽しい囲碁	安部賢二	中央公民館	6/10	6/24	7/8	7/22	8/26	9/9	9/23	10/14	10/28	11/25	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。
	山野草	浅井茂行	中央公民館	6/6	7/4	8/1	9/19	10/3	11/7	12/5	1/9	2/6	3/5	10:00	薄い手袋, 小さな洗面器, 700~1000円	花木(花, 実物)と山野草を使って寄せ植えや苔玉で季節を感じながら小さな自然を楽しんでみませんか。
	はじめてのスマホ(初心者)	松下伸一	中央公民館	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	15:00	スマートフォン, ノート, 筆記用具	初めてのスマホ講座(定員10名)
	ライン応用	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	8/11	15:00	スマートフォン, ノート, 筆記用具	ライン応用講座(定員7名)
	マナー&着付け	溝口千恵子	講師自宅	6/17	7/1	7/15	8/5	9/2	9/16	10/7	10/21	11/18	12/2	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)	短時間で気軽に「きものを着る」楽しみを身につけませんか。何歳からでも人は変わることができます。中高生の方もどうぞ。
	木彫	仲地美那子	中央公民館	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	10/11	10/25	11/8	13:30	4,700円(刀や木彫材料も含んでいます。材料は初回のみ)	日常, 家で使ったり, 飾ったりする物を彫ります。(鍋敷, リモコンラック, おひな様, かぶと等)
	カラオケ教室	安荘ミイ子	中央公民館	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/30	9/13	10/11	10/25	11/1	13:30		発声練習をしましょう。身体の中臓器をたかめ血液の流れをよくしてくれます。歌うことによって心が明るく若返ります。頑張りましょう。
	貝細工	田下幸次	野方農村環境改善センター	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/11	10/25	19:00	材料代 1回 500円	世界で一つのアクセサリを作ろう。
	台湾へ行きたいわん(中国語入門)	近藤伸彦	中央公民館	6/14	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/20	19:00	筆記用具, 教材費1,320円(税込み, 初回, 新規の方のみ)	台湾でも通用する中国語入門講座となります。中国語を学ぶ上で大事なこと, 勉強の正しい方向性を教えていく授業となります。
	ハワイアンキルト	村岡康代	中央公民館	6/15	7/6	7/20	8/3	8/17	9/7	9/21	10/5	10/19	11/16	19:00	ハサミ キット代(500円~)	ハワイのモチーフでかわいい小物, バッグ, タペストリーなどを作っています。
	洋裁	行騰いづみ	中央公民館	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	8/29	9/5	9/12	9/19	10/3	9:00	ミシン, 裁縫道具, 生地, 雑費100円 その他は開講式か1回目で説明します。	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。
	楽しい英会話	ブルナマワティ	中央公民館	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	19:00	ボールペン, メモ, 辞書	外国人とコミュニケーションをとる簡単な英会話を話しましょう。
	楽しいエコクラフト	坂口美重	中央公民館	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	10/12	10/26	11/23	13:30	筆記用具, ハサミ, 定規, 巻尺 洗濯ばさみ(24個位), 目打ち 木工ボンドなど	小物やバッグ, 色々な作品を楽しみましょう
	ヘルシーランチ	益山尚子	中央公民館	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	-	9:30	エプロン, 三角巾, 材料代1回500円	ヘルシーランチ講座でバランスのとれた食事を学んでみませんか。
手話歌	田中恵	中央公民館	6/10	※第2回以降の開催日は初回時に講座生で話し合って決めます。									10:00		童謡からポップス, 演歌などさまざまな歌を歌いながら, 手話に基づいて指や体を動かし, にぎやかに笑ってみませんか?	