

# 講座一覧

	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	
				6/10	7/8	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/13	2/3	3/3				
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	6/10	7/8	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/13	2/3	3/3	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	6/15	6/29	7/6	7/20	8/3	8/17	9/7	9/21	10/5	10/19	14:00	運動のできる服装	リズムに合わせて楽しく踊りましょう!	
	3B体操(大崎)講座	立元和代	中央公民館	6/10	6/24	7/8	7/29	8/12	8/26	9/9	9/30	10/14	10/28	19:30	運動のできる服装・シューズ	ポール・ベル・ベルターを運動の補助具として使用し、誰でも無理なく楽しむことができ、健康寿命の延伸に最適な体操です。	
	3B体操(野方)講座	竹元浩子	野方農村環境改善センター	6/22	6/29	7/6	7/20	8/3	8/17	9/7	9/21	10/2	10/19	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。健康づくりを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	6/15	6/29	7/6	7/20	8/3	8/17	9/7	9/21	10/5	10/19	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目指しましょう。	
	大崎介護予防太極拳講座	川口勝久	中央公民館	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/26	8/2	8/23	8/30	19:00	運動のできる服装。自己負担金:1,000円	ゆったりとした有酸素運動の太極拳は、特に高齢の方には最適の健康運動です。脳の活性のために手話を取り入れ、健康維持を図ります。	
	いきいき太極拳講座	日高イツ子	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	13:30	タオル	誰でもできるスロー運動です。楽しく無理なく、健康寿命をのばしましょう。	
	心とカラダをいやす和みの手当て講座	平田京子	中央公民館	6/21	7/26	8/16	9/27	10/18	11/15	12/20	1/17	2/7	2/21	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	6/14	6/16	6/18	6/21	6/23	6/25	6/28	6/30	7/2	7/5	学生17:30~ 一般19:30~	運動できる服装	体力の維持・増進、精神の修養	
	からだところの健やかヨガ講座	森山美保子	中央公民館	6/8	6/29	7/6	7/20	8/3	8/17	9/7	9/21	10/5	10/19	14:30	ヨガマット、ヨガブロック1個、バスタオルなど体に掛けるもの	やさしく・ゆったりとしたヨガ(瞑想・呼吸法含む)で、体と心の固さを緩めて安らぎと活力につなげましょう。	
卓球講座	福永清春	大崎町総合体育館	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	19:30	運動できる服、シューズ、ラケット	卓球が今熱い!健康維持や仲間づくりのため、友人や家族などと参加されてみませんか。		
音楽・学問・趣味等	端午の節句飾り講座	龍相いさ子	中央公民館	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/4	10/18	13:00	裁縫道具	日本古来の端午の節句につるし飾りで豪華にしましょう。	
	飾り雛講座	龍相いさ子	中央公民館	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/4	10/18	10:00	裁縫道具	日本古来の雛祭りにつるし雛で飾りましょう!	
	着物リフォーム講座	龍相いさ子	中央公民館	6/20	6/20	7/4	7/4	8/22	8/22	9/26	9/26	10/17	10/17	10:00 13:00	裁縫道具・ミシン・新聞紙	思い出の着物で洋服にリフォームしましょう。	
	マナー&着付け講座	溝口千恵子	講師自宅	6/19	7/3	7/17	8/7	9/4	9/18	10/2	10/16	11/20	12/4	14:00	浴衣半巾帯・腰ひも4~5本タオル3~4枚、着物帯、えりなど(貸出有)	中高生の方々は浴衣着付だけでも練習できます。一般の方、留袖ふり袖一般着物を鏡をみないで短時間で着付ができます。曜日時間ご相談応じます。和の心と自分磨き始めてみませんか。	
	木彫講座	仲地美那子	中央公民館	6/9	6/23	7/14	7/28	8/25	9/8	9/22	10/13	10/27	11/10	13:30	4,700円	お盆・手鏡等家で使える物を彫ります。	
	カラオケ教室講座	安荘ミイ子	中央公民館	6/9	6/23	7/14	7/28	8/11	8/25	9/8	9/22	10/13	10/27	13:30		これから自分を守るために脳の活性化とお口の体操と発声練習、歌でストレス発散しませんか。	
	山野草講座	浅井茂行	中央公民館	6/15	7/6	8/3	9/7	10/5	11/16	12/7	1/4	2/1	3/1	13:30	薄い手袋 材料費 600円~	花木や山野草を使って寄せ植えや苔玉、小さな自然を表現してみませんか。	
	貝細工講座	田下幸次	野方農村環境改善センター	6/9	6/23	7/14	7/28	8/11	8/25	9/8	9/22	10/13	10/27	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	6/16	7/21	8/18	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16	19:00	筆記用具 教材費1,200円+税(初回のみ)	台湾との交流にも使えます。3年間の中国留学経験を活かし、通じる中国語を初心者から教えます。ご興味のある方はお気軽にご参加ください。	
	ハワイアンキルト講座	村岡康代	中央公民館	6/17	7/1	7/15	8/5	8/19	9/2	9/16	10/7	10/21	11/4	19:00	自己負担金 1,000円	カラフルで可愛く縫っている時も明るく元気になるハワイアンキルト。基本の縫い方で小物作り~慣れてきたらタペストリーにも挑戦してみませんか?	
	洋裁講座	行騰いづみ	中央公民館	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	9/7	9/14	10/12	10/26	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。	
	女声コーラス	中村米子	中央公民館	講座生希望日(平日)											13:30		楽しく歌って心も体も健康に!
	ナチュラルライフ講座	中村米子	中央公民館	講座生希望日(平日)											13:30	300~500円	海外で医療用としても使われているアロマや薬草を使って日用品や化粧品などを一緒に作りましょう!
ヘルシーランチ講座	益山尚子	中央公民館	6/13	7/11	8/1	8/22	9/12	10/10	11/14	12/5	12/19	1/9	9:00	エプロン・三角巾・食材料代1回500円。第1回時に5回分2,500円、第6回時に2,500円、前納です。欠席の場合は返金はありません。	聞いておもしろい、作って楽しい食べておいしい講座です。一緒にヘルシーランチしませんか。		