

# 募集講座一覧

	講座名	講師	場所	開催日(変更になる場合もあり)											開始時間	準備する物・負担金等 / 講師からひとこと	
				8/4	8/18	9/1	9/15	10/6	10/20	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		調整中	調整中
スポーツ・運動・健康	3B体操(野方)	竹元浩子	野方農村環境改善センター	8/4	8/18	9/1	9/15	10/6	10/20	調整中	調整中	調整中	調整中	19:30	運動できる服装・飲み物	／	ボール・ベル・ベルトの用具を使い、誰でも気軽に体に無理なく楽しんでいただける運動です。健康づくりを見直してみませんか。
	介護予防太極拳	川口勝久	中央公民館	8/3	8/24	調整中	19:30	運動のできる服装	／	年齢に関係なく誰にでもできる健康体操ですが、ゆったりとした動作は有酸素運動として高齢者には最適の健康体操です。手話を取り入れ脳の活性にも取り組んでいます。一度体験してみませんか？							
	弓道	益満宏美	中央公民館弓道場	8/3	8/5	8/7	8/10	8/12	8/14	8/17	8/19	8/21	8/24	18:00	受講料以外自己負担なし	／	真・善・美の追求と精神修養・体力の維持
	からだココロの健やかヨガ	森山美保子	中央公民館	8/4	9/1	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/2	調整中	調整中	14:30	ヨガマット・ヨガブロック・バスタオル1枚	／	自立神経を整えることで体もココロも整います。やさしい呼吸法、ヨガ、ストレッチでさまざまな不調を和らげていきましょう。
	卓球	岩元敏昭	町総合体育館	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29	19:30	ラケット・シューズ・運動着	／	老若男女問わず無理せず気軽にできます。いっしょにいい汗かきましょう！
音楽・学問・趣味等	貝細工	田下幸次	野方農村環境改善センター	8/12	8/26	9/9	9/23	10/14	10/28	調整中	調整中	調整中	調整中	19:00	1回につき材料代500円	／	世界でひとつのアクセサリを造ろう。
	おおさき合笑団	中村米子	中央公民館	8/22	調整中	13:30	筆記用具・飲み物 楽譜入れ	／	たくさん笑い、しっかり歌います。気持ちいいですよ。 ※大人の方も大歓迎！								
	女声コーラス	中村米子	中央公民館	8/25	調整中	13:15	筆記用具・飲み物 楽譜入れ	／	いっしょに楽しく歌って心も体も元気になりましょう。								
	ハーモニカ	中村幸士郎	中央公民館	8/13	8/27	9/24	10/8	10/22	11/12	調整中	調整中	調整中	調整中	9:30	C調ハーモニカ『自然配列(新しく購入される人)』 テキスト代2,000円以内	／	小軽で軽量、そしてやさしい音色のハーモニカで好きな曲や歌を練習して、独創やアンサンブルで豊かな時間を一緒に楽しみませんか。
	洋裁	行騰いづみ	中央公民館	9月	9月	10/13	10/29	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	9:00	開講時に講座の内容と用具を説明します。雑費100円と用具と生地等は各自負担	／	洋裁雑誌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。
	マナー&着付け	溝口千恵子	講師自宅	8/1	9/5	9/19	10/3	10/17	11/7	11/21	12/5	調整中	調整中	13:30	浴衣・半巾帯・腰ひも3~4本など(貸出有り)	／	日本の伝統着物、成人式、普段着・振袖、また小中高生の方は浴衣を一人で着る練習をしませんか。
	お絵かき・イラスト	岡部安里	中央公民館	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27	調整中	調整中	14:00	各々、好きな画材や題材を持参してください	／	お絵かきやイラスト(マンガ)に興味がある方、初心者でも楽しく分かりやすく指導いたします。
絵手紙	岡部安里	中央公民館	8/15	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/20	調整中	調整中	13:00	画材は各自準備。モチーフや紙は準備します。画材は別途500円で貸出可	／	初心者でも楽しく季節の絵手紙が描けるように指導します。	