

初心者を対象にした趣味と健康の講座です！

	講座名	講師	定員	回数	曜日	時間	場所	開催日時						教材費	持ち物、その他	内容
								4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21			
1	一緒に学ぼう！ スマホ講座 (안드로이드限定) ①	梶田 裕之	12	7回	水	4/9 は 14:00～15:00 4/16以降は 13:30～15:30	4階ホール	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	500円	スマホ(안드로이드) ※4/9 はオリエンテーションとなります。 時間が違うので、御注意ください。	LINEや写真、アプリを入れるなど、自分の生活を便利にすることを学ぶ
2	やさしいヨガ	嵩西 文子	16	10回	火	13:30～14:45	4階ホール	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	無料	フェイスタオル、バスタオル(カーペットの上に敷きたい方)、飲料水 ※動きやすい服装で御参加ください。	やさしく初心者でもできるヨガで、肩こり等の不調改善やリラックス！ ※高血圧・心臓病・不整脈・ヘルニア等の持病がある方は申込みの前に医師に相談の上御参加ください。
3	素敵な折紙	成田 千恵子	10	8回	木	9:30～11:30	1階会議室	4/3	4/17	5/1	5/15	5/29	6/5	2,000円	はさみ、ボンド、定規、筆記用具	楽しく折紙を学んで、プレゼントしたり、飾ったりしてみたいか？ 指先を使うので、脳の活性化にも繋がります。
4A	楽しく歌いましょうA	小菅 恵子	25	7回	金	13:30～15:30	4階ホール	4/4	4/18	5/2	5/16	5/30	6/6	無料	野ばら社「美しき日本のうた」増訂版を使用しますので、お持ちでない方は各自書店で御購入ください。(現価格:880円)	懐かしい歌を皆さんで楽しく歌いましょう♪ ※A又はB日程をお選びください。(内容は同じ)
4B	楽しく歌いましょうB		25	7回				6/20	7/4	7/18	8/1	8/15	8/29			
5	はじめての色鉛筆画	吉田 眞祈子	10	8回	火	9:30～11:30	2階教養室	4/1	4/15	6/3	6/17	7/1	7/15	200円	12色以上の色鉛筆、2Bの鉛筆、講座で描くモチーフ(初回はりんご)、水彩用紙のF2版スケッチブック	色鉛筆は、ちょっと描いてみたいなと思った時に気軽にできる画材です。自分の好きなモチーフを楽しみながら描いてみませんか？
6A	ピックアップ！ やさしい日本の歴史と文化A	篠宮 敏	32	5回	金	9:30～11:30	4階ホール	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	200円	筆記用具	日本の歴史の美味しいところをつまみ食い！毎回様々なトピックを取り上げてお話ししていただきます。初学者向きの内容で、今年は〈千年の都〉京都の古代を主にピックアップしてお話ししていただきます。 ※A又はB日程をお選びください。(内容は同じ)	
6B	ピックアップ！ やさしい日本の歴史と文化B		32	5回				6/27	7/11	7/25	8/8	8/22				
7	写経	米山 進	12	8回	金	13:30～15:00	2階教養室	4/4	4/18	5/9	5/23	6/6	6/20	700円	文鎮、下敷き、墨液(又は硯と墨)、小筆	お手本を見ながら、前半は練習し、後半は作品展の展示用に仕上げていきます。
8	毎日ヘルシーな食生活	志賀 美知子	10	6回	火	9:15～12:30	栄養指導室	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	4,200円 (1回700円)	エプロン、手拭、三角巾、筆記用具	栄養について詳しく学べて日々の調理に役立ちます。みんなで料理すると楽しく美味しくできあがります。
9A	メンテナンス 体操A	桑村 雄偉	25	6回	木	14:00～15:00	4階ホール	4/3	4/17	5/1	5/15	6/5	6/19	セラバンドをお持ちでない方 825円 (現価格)	汗拭きタオル、飲料水、セラバンド(体操で使用します。お持ちでない方は申込書に記入してください。)	理学療法士の指導によるストレッチと筋力強化。椅子での体操とリラクゼーション体操。 ※A又はB日程をお選びください。(内容は同じ)
9B	メンテナンス 体操B		25	6回				7/3	7/17	8/7	8/21	9/4	9/18			

※講師の都合や感染症の状況により、日程を変更又は中止する場合がございます。御了承ください。