

# 令和4年度 小川公民館 自主講座

昼
  昼と夜
  夜
  土日

	講座名	曜日	時間		講座の紹介
健康増進	気功・太極拳	第1～4（火）	13:30	～ 15:30	伸びやかでゆっくりとした呼吸と誰でもできる健康法です。
	脳トレ・筋トレ・笑ってし	第1（水）	13:30	～ 15:30	笑顔いっぱい、元気いっぱい楽しく体操しましょう。
	ヨガ（昼）	第1～4（木）	9:30	～ 11:30	ヨガを学びます。心と身体を磨きあげましょう。育て上げましょう。
	ヨガ（夜）	第1・2・4（木）	19:00	～ 20:30	ヨガを学びます。心と身体を磨きあげましょう。育て上げましょう。
	フィットネス	第1～4（金）	19:30	～ 21:00	Let's Dancing いい汗かきましょう。
	体操クラブハッピーネス	第2・4（金）	13:30	～ 15:00	健康な日々のための運動を仲間と一緒に活動します。
	しなやか体操	第2・4（火）	11:00	～ 12:00	介護予防のため筋トレ、脳トレ、楽しく体操。
	男子力復活！若返りトレーニング	第1・3（金）	13:30	～ 15:00	体力、気力を持ち続けることにより、健康寿命を延ばし、楽しい日々を過ごしましょう。
	姿勢美人を目指すバレエストレッチ	第2・4（木）	19:00	～ 20:30	ストレッチとセルフケアを中心に身体をゆるめます。
	ラージボール卓球	第1・3（木）	13:30	～ 15:30	初心者ラージボールの卓球講座です。
	トランポウオーク	第2・4（土）	19:00	～ 20:30	ミニトランポリンを使って楽しく運動。
書道・美術	細筆ボールペン書道	第1・3（金）	9:30	～ 11:30	太筆、細筆、ボールペン字を楽しく学びませんか。
	金曜絵手紙	第1・3（金）	13:30	～ 15:30	絵手紙に失敗はありません。世界にたった一枚の絵手紙をかいてみませんか。
	日曜絵手紙	第1・3（日）	13:30	～ 15:30	絵手紙で仲間づくりと交流を始めませんか。
	書道	第2・4（水）	9:30	～ 11:30	文字を正しく美しく書けるように指導します。
音楽・舞踊	せせらぎコーラス	第1・3（日）	9:30	～ 11:30	簡単なハーモニーの曲と一緒に歌いましょう。
	楽しい大正琴	第1・3（水）	9:30	～ 11:30	楽器演奏は、認知症予防にもなります。楽しみましょう。
	楽しいウクレレ	第1・3（木）	15:30	～ 17:00	ウクレレは誰でも手軽に弾ける楽器です。
	ハワイアンダンス	第1・4（木）	10:00	～ 11:30	皆で楽しく、初めての方お待ちしております。
	社交ダンス	第2・4（火）	19:30	～ 21:00	初心者からゆっくりと教えてくれます。
	日本の心を歌う会	第2・4（木）	13:30	～ 15:30	時には掘り下げて、日本の歌を楽しく歌います。
	オカリナ（昼）	第2・4（木）	10:00	～ 11:30	素敵な音色のオカリナを楽しく吹きましょう。
	オカリナ（夜）	第2・4（金）	19:30	～ 21:00	音符が読めなくても、楽しく演奏できます。
子	親子リトミック	第2・4（水）	10:00	～ 11:00	音楽あそびの中から、リズム感や音感を育もう。
手芸	手編み	第1・3（水）	9:30	～ 11:30	手編み作品でファッションを楽しみませんか。
	洋裁リフォーム	第1・3（金）	13:30	～ 15:30	着物、洋服、買い置ききの布で洋服、小物を作ります。
料理	手ごねパン	第3（水）	18:00	～ 20:30	初心者向けの簡単！おいしい！楽しい！手作りパン教室です。
	ヘルシークッキング	第1（木）	9:00	～ 11:00	管理栄養士と健康維持の献立を作ります。
趣味	いけばな	第1・3（水）	13:30	～ 15:30	初心者大歓迎。お花に触れて楽しいひと時を。