

令和5年度 大村公民館 自主講座

□ 昼 □ 夜 □ 土日

R5.5.1作成

	講座名	曜日	時間	講座の紹介
子ども	子ども将棋	第1・3土	13:00 ~ 16:00	年長~小6対象。駒の動かし方から対局まで丁寧に指導。
	英語で学ぼうⅡ	第1・2・3木	16:40 ~ 17:40	小3~小4対象。挨拶、簡単な会話、単語など。
	英語で学ぼうⅢ	第1・2・3木	17:50 ~ 18:50	小5~小6対象。子供の英語あそび。
	ちびっこおやつクラブ	第2土	9:30 ~ 11:30	小1~中3対象。簡単にできるお菓子作り。⇒定員・受付終了
	プチパティシエ	第2土	13:00 ~ 15:30	小1~中3対象。簡単にできるお菓子作り。⇒定員・受付終了
	若潮子供太鼓	第2・4日	18:30 ~ 20:30	和太鼓オリジナル曲、CD曲、祭り太鼓の練習。
趣味・文学	絵手紙（午前）	第1・3水	9:30 ~ 11:30	季節の移ろい、日本語のやさしい響きを大切に絵を添える。
	絵手紙（午後）	第1・3水	13:30 ~ 15:30	四季折々の豊かな日本語に触れ、季節の言葉と絵を描く。
	囲碁	第1~4木	13:00 ~ 16:30	初心者の指導、自由対局、年2回リーグ戦、3回大会実施。
	将棋	第1~4土	13:00 ~ 17:00	リーグ戦等の対局、自由対局
	民舞	1・3金 4水	13:30 ~ 15:30	民謡、歌謡曲等に合わせた踊りの練習。
	楽しい大村短歌会	第3火	13:30 ~ 15:30	短歌作品を持ち寄り相互に味わう。講師による添削指導。
	楽しく読もう百人一首	第2金	10:00 ~ 11:30	一首ずつ作者、歌の内容、時代背景を楽しく学ぶ。
	中国語	第1・2・3金	19:00 ~ 21:00	文法、発音記号から中国の文化・歴史まで幅広く学ぶ。
	洋裁とリフォーム	第2・4金	13:30 ~ 15:30	型紙作り、仮縫い、補正、本縫いの順に学習。
	フラワーアレンジメント(木曜午前)	第1木	10:00 ~ 11:30	季節のお花をアレンジメント・生け花で。
フラワーアレンジメント(火曜夜間)	第1火	19:00 ~ 20:30	季節の行事ごとのアレンジ、生け花を楽しむ。	
料理	水曜パン教室	第1水	9:30 ~ 11:30	手ごねで各種パン作り。
	木曜パン教室	第3木	9:30 ~ 11:30	手ごねで各種パン作り。
音楽	こだまコーラス	第1・3火	10:00 ~ 11:30	唱歌、馴染みの曲を楽しく2部合唱。
	カラオケ	第1・3金	13:30 ~ 15:30	仲間と歌い、気分を上げましょう。
健康増進	楽々ヨガ	第2・4火	13:30 ~ 15:00	簡単やヨガ、リンパマッサージ、呼吸法を学ぶ。
	ストレッチ体操	第1・2・3火	13:30 ~ 15:00	全身ストレッチ、音楽に合わせた運動、脳トレ。
	リラックス・ヨガ	第1~4木	19:00 ~ 20:20	初心者向けのヨガ講座。
	社交ダンス（水曜）	第1~4水	13:30 ~ 15:00	初級コースから全種目にチャレンジ。
	社交ダンス（木曜夜間）	第1~4木	19:00 ~ 21:00	基本のステップからリードやフォローのレッスン。
	イキイキ健康体操	第1~4金	13:30 ~ 15:00	簡単な有酸素運動・ストレッチ・筋トレ。
	太極拳（午前）	第1・3土	10:00 ~ 11:30	足腰を鍛える初級太極拳。
	太極拳（午後）	第1・3土	13:30 ~ 15:30	24式太極拳、32式剣の基本動作を学ぶ。初心者歓迎。
	はつらつ体操教室	第2・4火	9:30 ~ 10:30	介護予防運動、筋トレ、脳トレ。
	健康表現体操	第2・4金	9:30 ~ 11:00	音楽に合わせて歌いながら、部分体操・全身運動。
	リフレッシュ体操	第2・4土	19:30 ~ 21:00	身体のほぐし、ストレッチ。
	ミニトランポウォーク	第1・3水	19:00 ~ 20:30	ミニトランポリン上でウォーキング運動。