

# 焼津公民館 自主講座

昼
  夜
  昼と夜
  土曜

	講座名	講座日・開始時間	講座の紹介
スポーツ・体操	太極拳	第1~4(木) 19:00~	基本の24式を習得し検定に挑戦。大会で演技披露もします。
	エアロビ&HipHop	第1~4(水) 9:30~	音楽にのって楽しく体を動かしましょう！お子様連れ大歓迎。
	健康表現体操	第2・4(木) 13:30~	音楽に合わせて楽しく身体を動かし、仲間と一緒に体力維持を図りませんか。
	フレッシュミセス体操	第1・3(火) 9:30~	若々しくいるために、体力維持や健康作りを楽しみましょう。
	フラダンス	第1・3(水) 13:30~	フラの音楽に癒されながら、みんなで楽しく体を動かしています。
	バランスボール体操	第1~4(月) 19:30~	バランスボールを使ってエアロ・筋トレ・癒し、愉など楽しく運動。ボールは無料でレンタルします。
	やさしいヨガA	第1~4(火) 9:30~	意識を自分に全集中！呼吸に合わせて動いたら、体スッキリ、心ゆったり、やさしヨガ。
	やさしいヨガB	第1~4(火) 10:45~	
	リラックスヨガ	第1~4(水) 19:00~	一日の体の疲れを簡単な動きでほぐしていきます。無理なく各自のペースで行います。
音楽	リバルテ混声合唱	第1~4(月) 9:30~	和気藹々腹の底から声を出して、コーラスを通して人間関係を養いつつハーモニーを楽しんでいます。男女問いません。
	はじめてのハーモニカ	第2・4(金) 13:30~	手軽に始められるハーモニカ。童謡、唱歌、流行歌など基本から楽しく練習していきます。
	オカリナ	第2・4(水) 13:30~	楽譜が苦手でも大丈夫！初歩から教えます。いろいろな曲が吹けるから楽しいですよ。
書道・美術・絵画	書道(昼)	第1・3(木) 9:30~	基本及び楷書から草書まで学びます。 ※夜の部は、親子での参加もできます。
	書道(夜)	第2・4(木) 19:00~	
	書道(硬筆・毛筆)	第1・3(水) 9:30~	ご自分のやりたいものを選んで、ご自分のペースで学習していきます。
	ちぎり絵	第1・3(土) 9:30~	和紙をちぎったり、はいだりし、糊をつけて貼りあげ、風景画、油絵風に仕上げます。
	水彩画	第1・3(火) 9:30~	初めての人でも好きな描き方で、作品を描きましょう。絵をきっかけに世界を広げてみませんか。
手芸	手編み	第2・4(月) 9:30~	棒針、かぎ針でマフラー、セーター、ベスト等を作り、ファッションを楽しみませんか？
	洋裁リフォーム(午前)	第1・3(火) 9:30~	自宅に眠っている洋服や着物をリフォームし、楽しく着用します。
	洋裁リフォーム(午後)	第1・3(火) 13:30~	
料理	手ごねパン作り	第1(金) 9:30~	こねる一分割一成形—どんな顔してオープンから出てくるか楽しみです。
IT	中高年のパソコン(初級)	第1・3(月) 13:30~	基礎から応用などを学習し、パソコンの楽しさや便利さを学ぶ講座です。パソコンを変えた方も！
	折り紙飾り講座	第2・4(月) 9:30~	指先を使って、楽しく脳トレです。季節に合った作品を作り、身近に飾って楽しめます。
	フラワーアレンジメント(木)	第1(木) 10:00~	最新トレンドを使った季節のアレンジメントを楽しみませんか？ 年数回、プリザーブドフラワーのアレンジもやります。
	フラワーアレンジメント(土)	第2(土) 13:30~	
	絵手紙	第1・3(土) 9:30~	「ヘタがいい」をモットーに、自由にハガキに描く、楽しく。相手の心に響く手書きの絵手紙、味わってみませんか。
	脳力アップ	第1・3(金) 9:30~	認知症予防、脳の若返りに興味のある方、イキイキと人生を楽しみたいシニアの方対象の講座です。