

後期：趣味・健康の教室（初心者を対象にした趣味と健康の教室です）

教室名	講師名	定員	回数	曜日	時間	場所	開催日時						教材費	内容	
							10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7			
1	けん玉	橋本 雅之	20	8回	水	13:30～15:00	3階大広間	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	100円	認知症予防のお手軽なスポーツとして、けん玉の様々な技にチャレンジする。
								11/14	11/21						
2	メンテナンス体操	小山 真吾	25	12回	木	14:00～15:00	4階ホール	10/4	10/18	11/1	11/15	11/29	12/6	無料	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、カーペットの上での体操。
								12/20	1/10	1/24	2/7	2/21	3/7		
3	健身気功	竹花 智子	25	10回	金	10:00～11:30	4階ホール	10/5	10/12	11/2	11/9	11/16	11/30	30円	健身気功を日常に取り入れ、呼吸を整えて心と体をリフレッシュ。
								12/7	12/14	12/21	1/11				
4	身体と仲良くなる運動	田所 直美	25	10回	金	14:00～15:30	4階ホール	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	50円	身体の動きを工夫し、痛みと付き合っていく方法を運動を通して学ぶ。
								2/1	2/8	2/15	2/22				
5	ピラティス(体幹運動)	杉田 茂子	25	10回	水	10:00～11:30	4階ホール	10/31	11/7	11/21	12/5	12/26	1/9	無料	胸式呼吸を用いながらストレッチを中心に体幹を鍛えます。負荷が少ないゆっくりの運動。
								1/23	2/6	2/27	3/20				
6	平安貴族の世界	並木 和子	40	10回	木	9:30～11:30	4階ホール	10/4	10/18	11/1	11/15	11/29	12/6	100円	『源氏物語』などの舞台である平安貴族の世界、その実際の姿をみていきます。
								1/17	1/31	2/14	2/28				
7	古典文学を楽しむ	櫻井勝司	40	8回	火	13:30～15:30	4階ホール	10/2	10/16	11/13	11/27	12/11	12/25	560円	前半で古文「平家物語」、後半で漢文「司馬遷の史記」を読みます。
								1/8	1/22						
8	男性の料理	大泉 里織	10	6回	水	9:15～12:30	栄養指導室	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13	3500円	バランスの取れた料理教室
9	カルトナージュ	長尾 由紀	12	8回	水	13:30～15:30	2F教養室	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	3900円	厚紙と素敵な布を使って、身の回りの品々を作ります。初めての方でも製作できるよう丁寧に指導します。
								11/14	11/21						