

前期：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）

| No. | 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   |
|-----|---------------------------|--------|----|-----|--------|-------------|-------|------|------|------|------|------|------|-------------------------|--|
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 4/10 | 4/24 | 5/8  | 5/22 | 6/12 | 6/26 |                         |  |
| 1   | ズンバ                       | 東矢 修子  | 20 | 8回  | 水      | 14:00～15:00 | 4階ホール | 4/10 | 4/24 | 5/8  | 5/22 | 6/12 | 6/26 | 無料                      | ラテン音楽に合わせたダンスステップを基本とした運動。                 |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 7/10 | 7/24 |      |      |      |      |                         |  |
| 2   | やさしいヨガ                    | 榎本 文香  | 20 | 10回 | 水      | 9:30～11:00  | 4階ホール | 4/17 | 4/24 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 無料                      | 精神と身体のバランスを整える。                            |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 6/19 | 6/26 | 7/3  | 7/17 |      |      |                         |  |
| 3   | はじめての<br>パッチワーク           | 菊地 綾子  | 12 | 8回  | 水      | 13:30～15:30 | 教養室   | 4/10 | 4/24 | 5/8  | 5/22 | 6/5  | 6/19 | 1700円                   | 四角つなぎ（ナインパッチ）のコースターと六角形（ヘキサゴン）のトートバッグを作成。  |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 6/26 | 7/3  |      |      |      |      |                         |  |
| 4   | 懐かしいメロ<br>ディ・ポップス<br>を歌おう | 小菅 恵子  | 40 | 7回  | 木      | 9:30～11:30  | 4階ホール | 4/18 | 5/16 | 5/30 | 6/27 | 7/11 | 7/25 | 100円<br>(テキスト<br>代864円) | 懐かしい昭和のポップスや唱歌、童謡を楽しく歌う。                   |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 8/29 |      |      |      |      |      |                         |  |
| 5   | はじめての<br>絵手紙              | 古川 はるみ | 12 | 8回  | 金      | 9:45～11:45  | 教養室   | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7  | 6/14 | 900～<br>2990円           | 季節の花、野菜、果実、愛用の器など、身近なものを絵手紙にします。           |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 6/21 | 6/28 |      |      |      |      |                         |  |
| 6   | 学び直す日本史                   | 地崎 広   | 40 | 8回  | 木      | 9:30～11:30  | 4階ホール | 4/25 | 5/9  | 5/23 | 6/6  | 6/20 | 7/4  | 160円                    | 日本史の学び直し。南北朝時代までの歴史を学ぶ。                    |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 7/18 | 8/22 |      |      |      |      |                         |  |
| 7   | 近現代文学                     | 櫻井 勝司  | 40 | 8回  | 金      | 13:30～15:30 | 4階ホール | 4/5  | 4/19 | 5/17 | 5/31 | 6/7  | 6/21 | 650円                    | 森鷗外・樋口一葉・安部公房などの短編小説をとりあげる。                |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 7/5  | 7/19 |      |      |      |      |                         |  |
| 8   | 食生活                       | 志賀 美知子 | 10 | 6回  | 火<br>金 | 9:15～12:30  | 栄養指導室 | 4/9  | 5/14 | 6/11 | 7/9  | 8/23 | 9/10 | 3600円                   | テーマに沿ったバランスのとれた栄養の料理教室。                    |
|     |                           |        |    |     |        |             |       |      |      |      |      |      |      |                         |  |
| 9   | メンテナンス<br>体操              | 小山 真吾  | 25 | 12回 | 木      | 14:00～15:00 | 4階ホール | 4/4  | 4/18 | 5/16 | 5/30 | 6/6  | 6/20 | (セラバ<br>ンド代<br>936円)    | 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。 |
|     |                           |        |    |     |        |             |       | 7/4  | 7/18 | 8/1  | 8/15 | 8/29 | 9/12 |                         |  |

※来年度は空調設備工事が予定されているため、やむを得ず日程が変更する場合があります。