

# 初心者を対象にした趣味と健康の講座です！

講座名	講師	定員	回数	曜日	時間	場所	開催日時						教材費	持ち物、その他	内容
							4/16	4/23	5/7	5/14	5/28	6/4			
1 太極拳	友保 千代子	20	10回	木	9:30~11:30	4階ホール	4/16	4/23	5/7	5/14	5/28	6/4	20円	飲料水、タオル ※動きやすい服装で御参加ください。	学びやすく太極拳の入門編として世界中で親しまれ広く普及している簡化二十四式太極拳の動きを行います。 ※膝の痛みがある方は御遠慮ください。
2 やさしいヨガ	嵩西 文子	16	10回	火	13:30~14:45	4階ホール	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26			
							6/2	6/9	6/16	6/23			無料	飲料水、フェイスタオル、バスタオル(カーペットの上に敷きたい方)、 ※動きやすい服装で御参加ください。	やさしく初心者でもできるヨガで、肩こり等の不調改善やりラックス！ ※高血圧・心臓病・不整脈・ヘルニア等の持病がある方は、お申込みの前に医師に御相談ください。
3 素敵な折紙	成田 千恵子	10	8回	木	10:00~12:00	1階会議室	4/2	4/16	5/7	5/21	6/4	6/18	2,000円	飲料水、はさみ、ボンド、定規、筆記用具	楽しく折紙を学んで、プレゼントしたり、飾ったりしてみてはいかがですか？ 指先を使うので、脳の活性化にも繋がります。
4A 楽しく歌いましょうA	小菅 恵子	25	7回	水	9:30~11:00	4階ホール	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27			
4B 楽しく歌いましょうB		25	7回				6/3						無料	飲料水、歌集 野ばら社「美しき日本のうた」増訂版を使用します。 お持ちでない方は各自書店で御購入ください（現価格 880円）	懐かしい歌を皆さんで楽しく歌いましょう♪ ※A又はB日程をお選びください。（内容は同じ）
5 はじめての色鉛筆画	吉田 光彦	10	8回	火	9:30~11:30	2階教養室	4/7	4/21	6/2	6/16	7/7	7/21	1,235円 ※F2版スケッチブック代 (現価格 935円)を含む ※F2版スケッチブックをお持ちの方は 300円のみ	飲料水、12色以上の色鉛筆、2Bの鉛筆、 講座で描くモチーフ(初回はりんご)、 水彩用紙のF2版スケッチブック(講座で使用する画用紙です。購入希望者は申込書に記入してください。)	色鉛筆は、ちょっと描いてみたいなと思った時に気軽にできる画材です。 自分の好きなモチーフを楽しみながら描いてみませんか？
6A ピックアップ！ やさしい日本の歴史と文化A	篠宮 敏	32	5回	金	9:30~11:30	4階ホール	4/3	4/17	5/8	5/22	6/5				
6B ピックアップ！ やさしい日本の歴史と文化B		32	5回				6/19	7/3	7/17	7/31	8/14		200円	飲料水、筆記用具	日本の歴史のおいしいところをつまみ食い！ 毎回様々なトピックを取り上げてお話ししていただきます。初学者向きの内容で、今年は京都を主にピックアップしてお話ししていただきます。 ※A又はB日程をお選びください。（内容は同じ）
7 写 経	米山 進	12	8回	金	13:30~15:00	2階教養室	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	700円	飲料水、文鎮、下敷き、墨液(又は硯と墨)、小筆	お手本を見ながら、前半は練習し、後半は作品展の展示用に仕上げていきます。
8 毎日ヘルシーな食生活	志賀 美知子	10	6回	火	9:15~12:30	栄養指導室	4/14	5/12	6/9	7/14	8/4	9/8		飲料水、エプロン、手拭、三角巾 *全日程参加できる方	
9A メンテナンス 体操 I A	聖マリアンナ 医科大学病院 理学療法士	25	6回	木	14:00~15:00	4階ホール	4/2	4/16	5/7	5/21	6/4	6/18	セラバンドをお持ちでない方 (現価格 825円)	飲料水、汗拭きタオル、 セラバンド(体操で使用します。お持ちでない方は申込書に記入してください。)	理学療法士の指導によるストレッチと筋力強化。 椅子での体操とリラクゼーション体操。 ※A又はB日程をお選びください。（内容は同じ）
9B メンテナンス 体操 I B		25	6回				7/9	7/23	8/6	8/20	9/3	9/17			

※講師の都合や感染症の状況により、日程を変更又は中止する場合もございます。御了承ください。