

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
1	太極拳	ともやす 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。
								6/18	6/25	7/9	7/16					
2	やさしいヨガ	たけにし 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	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 改善やリラックス！  ※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。
								6/2	6/9	6/16	6/23					
3	素敵な折紙	なりた 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 してみたいいかがですか？ 指先を使うので、脳の活性化にも繋がります。
								7/2	7/16							
4A	楽しく歌いましょうA	こすげ 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	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）
4B	楽しく歌いましょうB		25	7回				6/3								
								6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22			
								7/29								
5	はじめての 色鉛筆画	よしだ 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？
								8/4	8/18							
6A	ピックアップ！ やさしい日本の 歴史と文化A	しのみや 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		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）
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				
7	写 経	よねやま 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。
								7/10	7/24							
8	毎日ヘルシーな 食生活	しが 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	4,200円 (1回 700円)	飲料水、エプロン、手拭、三角巾  *全日程参加できる方	栄養について詳しく学べて日々の調理に役立ち ます。みんなで料理すると楽しく美味しくできあがり ます。
9A	メンテナンス 体操ⅠA	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ⅠB		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。