

令和8年度 講座案内

ゆる体操 (4回) 定員20名

(日時) 6月17日(水)、7月1日(水)、15日(水)、29日(水)
10時00分～11時30分

(内容) ゆったり、軽い体操で心身をリフレッシュ!

(講師) 岡村與吉先生 (場所) ホール

(持ち物) 運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物、ヨガマット



ズンバ講座 (4回) 定員15名

(日時) 6月18日(木)、25日(木)、7月2日(木)、9日(木)
10時00分～12時00分

(内容) ラテン音楽のリズムに乗った運動で楽しく体力作り

(講師) 木島佳代子先生 (場所) ホール

(持ち物) 運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物



豆腐づくり講座 (1回) 定員12名

(日時) 8月7日(金) 9時30分～11時30分

(内容) 青大豆の手作り豆腐を作る (材料費) 300円

(講師) 竹井直次先生 (持ち物) エプロン、三角巾、なべ



チェアエクササイズ (4回) 定員30名

(日時) 9月2日(水)、16日(水)、10月7日(水)、21日(水)
10時00分～11時30分

(内容) イスを使いリズムカルな運動で健康・体力づくり

(講師) 新井恵子先生 (場所) ホール

(持ち物) 運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物



エコクラフト講座 (4回) 定員20名

(日時) 9月2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)
13時30分～15時30分

(内容) 簡単なバック作りをお楽しみに!

(講師) 後藤幸代先生 (場所) 会議室

(材料費) 2,000円



編み物講座（4回） 定員10名

（日時） 9月9日(水)、16日(水)、30日(水)、10月7日(水)

10時00分～12時00分

（内容） かわいい小物作りに挑戦しましょう。

（講師） 吉田恵美子先生 （場所） 会議室

（持ち物） 毛糸、編み棒、かぎ針



トルコガラス（1回） 定員15名

（日時） 9月10日(木) 13時30分～15時30分

（内容） ガラスのガーデンランプ作り

（講師） 岡田幸恵先生 （場所） 会議室

（材料費） 2,000円

（持ち物） 手袋、持ち帰りの袋



つまみ細工（1回） 定員15名

（日時） 9月17日(木) 13時30分～15時30分

（内容） 小さな布を折りながら作品を作る

（講師） 川島夕子先生 （場所） 会議室

（材料費） 1,200円（ばらコサージュ）

（持ち物） ピンセット、新聞紙、ハンドタオル、持ち帰りの袋



ガーデニング（3回） 定員20名

（日時） 6月9日(火)、10月6日(火)、2月9日(火)

10時00分～11時30分

（内容） 季節の移り変わりを感じた草花の寄せ植えガーデン

（講師） 大嶋 忍先生 （場所） ホール

（材料費） 各1,500円

（持ち物） エプロン、新聞紙、鉢（直径30cmくらい）



☆ 後期講座案内 ※8月中旬募集

◆文学講座（4回） ・期日 9月、10月 ・募集20名

◆パンづくり講座（2回） ・期日 11/12(木)、11/26(木) ・募集15名

◆アレンジフラワー（1回） ・期日 12/25(金) ・募集15名

◆モルック講座（予定） ・2月上旬 ・募集20名

◆でこ巻き寿司講座（予定） ・2月中旬 ・募集10名