

# 春の講座一覧

講座名／講師	日 時	内容／材料費等
<b>おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」</b> ～リビング・ダイニングの整理収納術～ 講師：金原 由納 先生	4/26、5/10 金曜日 10:00～12:00	モノで溢れがちなりビングやダイニングを快適でくつろげる空間にチェンジ<(^o^)>
<b>フレッシュ&amp;ドライ</b> <b>「花のある小さなしあわせ」</b> <b>NEW</b> 講師：小石 桂子 先生	5/8・29 水曜日 14:00～15:00	年間通して楽しめるドライフラワー、季節の生花のアレンジ各1回。 材料費：1,800円(2回分)
<b>心の栄養「手作りおやつ」</b> 講師：高比良 依子 先生	5/29、6/26 水曜日 10:00～12:00	お茶のおともに“できたておやつ”。 手作りしてみませんか。 材料費：1,200円(2回分)
<b>知って楽しむ「春の園芸」</b> 講師：福見 千松 先生	5/17、6/7 金曜日 13:30～15:30	春の寄せ植えや、古代米(黒米)の植え付けを楽しみます。 材料費：1,000円(2回分)
<b>暮らしにうるおい</b> <b>「クラフトバンド小物」</b> 講師：平戸 都紀子 先生	6/12・19 水曜日 10:00～12:00	小物づくりを楽しみながら、編み方の基本を学ぶ「初心者向け」の講座。 材料費：1,500円(2回分)
<b>映画と時代を考える</b>	4/16、5/21、6/18 7/16、8/20 火曜日 13:30～15:30	懐かしい名作映画(洋画)はいかがですか。ホールで映画館気分を盛り上げます。
<b>子ども映画館</b>	4/20、6/15 土曜日 10:30～11:30	日本の昔ばなしや世界の童話などのアニメを上映します。大人の方もお待ちしております。
<b>いやしの「フラダンス」</b> 講師：山口 幸子 先生	4/26、5/10・24 金曜日 13:30～15:00	ゆったり踊ってリラックス。 受講料：1,500円(3回分) ※パウ(スカート)は無料貸出
<b>心と体がよるこぼ</b> <b>「リラクゼーションストレッチ」</b> 講師：野口 信貴 先生	5/2・23、6/6・27 木曜日 14:00～16:00	体の隅々まで気持ちよ～く伸ばして、無理なく筋力もアップ。 受講料：800円(4回分)
<b>もれなく元気がもらえる「健康教室」</b> 講師：中島 るり子 先生	5/31 金曜日 10:00～12:00	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化しましょう。思っきり笑いたい方はぜひ！
<b>誰でも楽しめる「ペタンク」(体験会)</b> 講師：香焼まちづくり協議会	6/5 水曜日 10:00～12:00	フランス発祥の球技です。ゲームを楽しみながら、参加者同士の交流も深まります。お気軽にどうぞ。
<b>女性のちよい漏れに</b> <b>&lt;対象：女性&gt;</b> <b>「骨盤底筋トレーニング」</b> <b>NEW</b> 講師：井上 圭子 先生	7/4・11・18 木曜日 13:30～15:30 ※最少催行人数：5人	臓器を支える骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善。 受講料：900円(3回分)
<b>&lt;対象：スマートフォンをお持ちの方&gt;</b> <b>きほんの“き”を極める「スマホ教室」</b> <b>NEW</b> 講師：ドコモ認定講師	5/15 水曜日 10:00～12:00	“超初心者”向け講座です。基本操作、文字入力、セキュリティーなど。おさらいしたい方にもおススメ。