

令和5年度 秋の講座

<p>長崎の風景を歩く</p>	<p>絵図でさぐる長崎学</p>
<p>令和5年9月11日～10月23日(月・朝)(全5回)</p>	<p>令和5年9月21日～10月12日(木・朝)(全4回)</p>
	
<p>里山散策 ～春の植物を楽しもう～</p>	<p>南山手の文学館</p>
<p>令和5年10月12日～10月26日(木・朝)(全3回)</p>	<p>令和5年10月6日～10月27日(金・昼)(全4回)</p>
	
<p>バラエティクッキング</p>	<p>家庭でできるおいしいパンづくり</p>
<p>令和5年10月18日～11月15日(水・朝)(全3回)</p>	<p>令和5年10月7日～11月11日(土・朝)(全3回)</p>
	
<p>食改さんの介護食教室</p>	<p>食改さんの生涯骨太クッキング</p>
<p>令和5年9月29日(金・朝)(全1回)</p>	<p>令和5年11月9日(木・朝)(全1回)</p>
	
<p>山野草の寄せ植え・Xmasリース</p>	<p>浪の平ふれあい学校</p>
<p>令和5年11月30日、12月7日(木・朝)(全2回)</p>	<p>令和5年9月19日～11月14日(火・朝)(全9回)</p>
	

<b>素敵ナグラスアート</b>	<b>芥川龍之介の「羅生門」を読む</b>
令和5年 11月 15日、29日(水・昼) (全2回)	令和5年 10月 18日～11月8日(水・朝) (全4回)
	

**フラワーアレンジメント**

令和5年 10月 23日、11月 20日(月・昼) (全2回)



<b>フラ、踊ってみませんか?</b>	<b>キレイな姿勢で歩くために「骨盤底筋編」</b>
---------------------	----------------------------

令和5年 10月 12日～11月9日(木・朝) (全5回)	令和5年 9月 20日～11月1日(水・夜) (全4回)
-------------------------------	------------------------------



<b>健康体操「金曜日のさわやかストレッチ」</b>	<b>健康体操「土曜日のさわやかストレッチ」</b>
----------------------------	----------------------------

令和5年 9月 29日～10月27日(金・朝) (全5回)	令和5年 9月 30日～10月28日(土・昼) (全5回)
-------------------------------	-------------------------------



<b>パソコン教室(ワード)</b>	<b>パソコン教室(エクセル)</b>
--------------------	---------------------

令和5年 10月 13日～11月24日(金・朝) (全6回)	令和5年 10月 13日～11月24日(金・昼) (全6回)
--------------------------------	--------------------------------

