

令和6年度 前期生涯学習講座

◆講座内容◆

曜日	講座名	講師	期間	定員	回数	講座内容	受講料
			時間				教材費
月	Let's speak English! ～英語で話そう～ ①中級編 ②初級編	松田 ルディ	5/13～7/1	各 10	各 8	テキストなしのフランクな会話が中心の講座です。自信のない方は初級コースへ、活発な英会話を楽しみたい方は中級コースへどうぞ。	受 3,000
			①11:00～12:30 ②13:00～14:30				教 なし
	日置先生の カラオケレッスン	日置 栄子	5/13～7/1	15	8	おなかの底から歌うと有酸素運動になります。お口の周りも鍛えられ、嚥下機能のアップも期待されます。ストレスの解消にもなりますよ。	受 2,720
			13:30～15:30				教 500
火	シェイプアップヨガ	山下 千鶴	5/7～6/25	15	8	体幹を意識しながら呼吸とともに体を動かし、代謝を上げていきましょう。太りにくい体質へと変化し、体形維持にもつながります。気持ちの良い汗、かきませんか。	受 1,360
			13:30～14:30				教 300
	カタくなった身体と ココロを緩める 整体yoga入門	石川 博昭	5/7～5/28	10	4	誰でも簡単にできる呼吸法と瞑想法を取り入れた整体yogaです。無理なくココロと身体のコリをほぐしていきましょう。	受 1,250
			15:15～16:30				教 なし
陶器のフレームに プリザーブド フラワーアレンジ	宮本 由美子	6/18	10	1	優美な陶器のフレームに、枯れないお花プリザーブドフラワーをアレンジします。初夏を迎え、お部屋の中がパッと明るい雰囲気になりますよ。	受 625	
		10:00～12:30				教 2,500	
ビーズクラフトの ブローチ2種	宮本 由美子	7/9	10	1	透明感のあるビーズは夏のアクセサリーにピッタリですね。胸元を涼やかに飾る小さなブローチ作りに挑戦してみませんか。	受 625 教 1,000	
火・日	フィンランドの生まれの軽スポーツ「モルック」	苫小牧モルックチーム TOMAモックル	7/2～7/21	10	4	木こりの遊びから発展した、木の棒を数字が書かれた木製ピンに当てて得点を競うスポーツ。年齢や身体状況を問わず誰でも楽しめますよ。	受 2,000 教 なし
水	楽しく脳を活性化！ 健康麻雀講座	島村 芙美子	5/8～6/26	16	8	老化防止に、どんな「脳トレ」にも勝るとも劣らない麻雀。手も頭も大いに使って、脳を活性化させます。明るく、楽しく競い合しましょう。	受 2,720
			13:00～15:00				教 500
	粉からこねて作る ニョッキと夏野菜	蛸澤 園子	7/17・7/24	10	2	お団子のようなもっちりとした食感が魅力の pasta「ニョッキ」に旬のお野菜を合わせたメニューを楽しんでください。	受 1,000 教 1,600
木	誰でもできる！ ギター弾き語り講座	かんばやし まなぶ	5/9～5/23	10	3	シンガーソングライターとして大活躍のかんばやし先生によるギター講座。初心者の方もお久しぶりの方も大歓迎。数本ですがギターも用意しています。	受 750
			9:45～10:45				教 500
	初夏の生姜料理	蛸澤 園子	6/27	10	1	身体を温めてくれるなど冬に取りたいイメージが強い生姜ですが、食欲増進や発汗を促すといった夏バテ対策に有効な食品です。生姜で夏を乗り切りましょう。	受 500 教 800
木・金	中高年のための スマホ講座	酒林 忠久	5/23・5/24	10	2	今や生活に欠かすことのできないスマホ。使用する際に「困った」事はありませんか？色々な「困った」にお応えし、スマホを使いこなすお手伝いをします。	受 1,000 教 500
金	藍と白緋のさわやか コサージュ	林 由美子	5/10・5/17	10	2	上着を脱いで外出できる季節が近づいてきました。そんな胸元を飾るコサージュを作りますか？藍の紺色と白緋の白がさわやかです。	受 1,250
			10:00～12:30				教 1,800
	ざるに和紙をはって 渋柿を塗る 「一閑張り教室」初級	林 由美子	6/7～6/21	10	3	軽くて強度があり、実用的な道具として愛用されてきた一閑張り。今やおしゃれな和風インテリアとして人気があります。初級編としてざるを使って小物入れを作ります。	受 1,500 教 2,000