

令和6年度 前期生涯学習講座 ◆追加募集中◆

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～ 中級編	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。活発な英会話を楽しみたい方は中級コースへどうぞ。 初級は定員になりました。	受 3,000
			①11:00～12:30 ②13:00～14:30				教 なし
月	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
火	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	14	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。 14名まで受付ます。	受 625
			10:00～12:30				教 2,500
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
			13:00～15:00				教 なし
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
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
			10:00～12:00				教 500