

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	①のびのび！健やか！ 体整うからだバー® 	内山 たいこ	10/19～11/30 (11/2を除く)	13:00～14:00	10	6	体のゆがみを矯正し軸を整えるのに役立つ運動グッズからだバー。首・肩・腰・足の裏などを刺激し、しなやかな身体づくりをサポート。老若男女問わずできる簡単な運動。	受 1,500	教 200
			10/19～12/14 (11/23を除く)	18:00～19:30				15	8
火	③鍼灸師が教える！ 腰・ひざ・首不調の ケアワーク 	野呂 健太	10/13～11/17	15:00～16:00	18	6	からだの不調を自宅でも改善できるコツを楽しく鍼灸師の先生から学びましょう。	受 1,020	教 なし
			10/13～12/1	19:15～20:15				18	8
	④夜の優しい ダイエットワーク 	野呂 健太	11/10～12/1	10:00～12:00	12	4	市内外で活動している方を講師に招き、子ども食堂や地域の居場所づくりなどを学び、企画書づくりまでを行う、協同でのまちづくりサポーター養成講座。	受 なし	教 200
水	⑥NY発新感覚エクササイズ バレトン&ストレッチ 	菊池日奈子	10/14～12/2	19:00～20:30	18	8	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み合わせて、はだして行う有酸素運動で、姿勢や体幹を整えましょう。	受 2,040	教 なし
			2/10～3/17 (2/24を除く)	13:00～15:00				10	5
木	⑧シェイプアップくびれ 体操 	山下 千鶴	10/15～11/26	11:00～12:00	16	7	脂肪燃焼を促す体操で、身体の引き締めに効果大！“午後のひととき”により汗をかきましょう。	受 1,190	教 300
			10/16～12/4	10:00～12:00				16	8
土	⑩健康マーじゃん！ ～脳トレしながら仲間づくり～ 	島村 芙美子	10/16～12/4	10:00～12:00	16	8	手先を動かし、考えることで脳の活性化を狙います。四人一組でコミュニケーションを取りながら楽しみましょう。	受 2,720	教 500
			12/12	13:00～15:00				10	1
土	⑬生花とドライフラワーを使った クリスマススワッグ 	山田 智子	12/12	13:00～15:00	10	1	花や植物をおしゃれなりボンで束ねて壁に下げて飾るスワッグ。Xmasを彩りましょう。	受 500	教 2,500
			1/16	11:30～13:30				10	1
	⑭年末年始で残った 食材を持ち寄ってランチ ～サルベージパーティー～ 	ゼロゴミ推進課 ワークスコープ	1/16	11:30～13:30	10	1	家庭で使いきれない食材を持ち寄ってその場でレシピを考えます。参加者で美味しい料理を作って、食品ロスを考えましょう。	受 なし	教 300