

## 自主活動講座（年間を通し定期的に行っている講座）

教室名	内容	講師	活動時間	受講料	
子ども	子ども達の為の書道教室	姿勢と持ち方を意識し、1ヶ月を通して同じ課題に取り組み作品を仕上げます。(火・水クラス)	水野上真紀枝	毎週(火)15:30～19:30 (水)16:00～20:00	月2,500円 (別途1,000円)
	そろばん教室	子どもたちの計算力・集中力・判断力・記憶力・創造力等、デジタル社会に対応できる能力の向上を目的としています。	伊藤 幸美	毎週(月)(金) 16:00～18:00	月3,000円
アート	絵てがみ同好会	下手でもいいので楽しく描きたい。心のこもった絵手紙を…身近にあるものをじっと観て描いてみましょう。	大東 まつ代	第1・3(月) 13:30～15:30	月1,000円
	模 俄 会	古典を大切に、それに基づいて作品作りができる様、漢字・仮名共々勉強します。	西 澄月	第1・2・4(水) 4～11月 9:30～12:30 12～3月 13:00～16:00	初心者3,000円 その他5,000円
	楽しく学ぶペン習字	ボールペンや筆ペンで気軽にレッスン。簡単なテキストで慶用ののし袋や、ハガキ、手紙の書き方など学習していきます。	松永 竹葉	第1・3(水) 9:30～11:30	月1,500円
健康・スポーツ	あじさいの会 (スポーツダンス)	新しい出会いと音楽を楽しみ、姿勢を正しく保ち音楽に合わせてステップすれば明るい気持ちで心も体も若くなります。	田中 拓平	毎週(火) 19:00～21:00	月5,000円
	フリージア (スポーツダンス)	音楽のリズムで楽しくステップを踏み、汗を流し、足腰を鍛えて心も体も若々しく。姿勢も良くなり10才若返ります！	上原 光	毎週(月) 12:30～14:30	月4,000円
	NPO法人 生命の貯蓄体操 (東西条)	丹田呼吸法により自然治癒力を高めて健康な体をつくる体操です。血流を良くし生活習慣病予防等、若返りにも効果あり。	松永 香代子	毎週(火) 9:30～11:30	月2,500円
	東広島市空手道連盟 心館広島地区本部 心館空手スポーツ少年団 (空手道)	空手道を通じ、①心を磨く②体を鍛える③武道は自然に礼儀を学ぶ(広島県青少年健全育成優良団体)	安田 健三	毎週(月) 18:00～21:00	月4,550円
	moreP's (東西条教室)	有酸素運動やピラティスを取り入れた筋力トレーニング、ヨガを取り入れたストレッチで運動能力に合わせて健康的なカラダづくりを！(託児あり)	白島 かおり	毎週(水) 10:00～12:00	月4,500円 (他教室参加含む)
	タイチ東西条 (太極拳)	初心者に対応した入門太極拳から24式太極拳を目標に学びます。心を落ち着かせリラックスしながら足腰の筋肉に刺激を与え筋力維持向上に。	渡辺 達典	第2・4(月) 10:00～12:00	月2,000円
	ドラゴンズ太極拳	太極拳の動作は宇宙の法則に従って円運動。難しい動作もゆったりと流していくことで気持ちよくスッキリ。非日常の時間を！	渡辺 達典	第1・3(金) 18:30～20:30	2,000円 (1回)
	いきいきヨガ教室	老若男女、自律神経を整え、怪我や病気をしにくい身体づくりを行い、楽しみながら若さを保ちましょう。資格取得もできます。	矢中 吏美	毎週(木) 10:00～11:30	3,500円 (単発・チケット制あり)
	リリース& リラックスヨガ	筋膜リリースボールなどを使用し身体をほぐしたあとにヨガやストレッチをすることで、心地よく効果的なリフレッシュセラピーを行います。	矢中 吏美	月3回(水) 19:00～20:30	月3,500円

