

平成29年度 主催講座のご案内

	内 容	講 師	日 程	曜 日	時 間
施設見学会	未定		未定		
人権学習会	人権DVD視聴会		未定	土	9:30~10:30
百歳体操	心と身体をほぐしましょう	健康増進課保健師他	毎週	火	9:00~10:00
折り紙講習会	生活を折り鶴でいっぱい	折り紙研究室	4/20	木	9:30~11:30
園芸講習会	苔の寄せ植え	高橋 敏明 熊本 修司	9/9	土	9:30~11:30
お正月仕度	ミニ門松作り	高橋 敏明 熊本 修司	12/9	土	9:30~11:30
	しめ縄作り	大林 勝道 林 明洋	12/16	土	9:30~11:30
パソコン教室	中高年のパソコン遊び	にこにこパソコンスクール 村上 明美	7/7 12/1	金	9:30~11:30
手品教室	マジシャン誕生!	橋詰 玲子	2/2 2/16	金	9:30~11:30
フラワーアレンジ	季節の花で暮らしに潤いを	未定	未定	水	9:30~11:30
薬膳料理教室	旬の食材で薬膳家庭料理	前田 邦子	6/14 9/13 12/13 3/14	水	9:30~12:30

【子ども向け講座】

	内 容	講 師	日 程	曜 日	時 間
子どもダンス教室	笑顔とリズムで Let's dance	児玉 裕子	5/23 5/30	火	16:00~17:00
子ども茶道教室	茶道を通じて和文化を学ぶ	丹下 睦子	毎月第2・4週	土	9:30~11:30
七宝焼き	七宝焼きを体験し歴史や意味を学ぶ (会場未定)	古玉 菊江	年6回	土	9:30~11:30

日程等は変更する場合がありますので、地域センターだよりなどでご確認下さい。
お申込みお問合せは地域センターまでお願いします。

..... TEL/FAX 082-423-3871

--	--	--	--	--	--

3ステップエクササイズ 筋力維持で元気はつらつ!!

地域センター
自主活動教室



毎週金曜日9:30~10:30



- 対象者: 年齢、男女制限なし
- 参加費: 回数券1枚500円
(回数券購入は、4枚2,000円)
- 体操後に気になることとかご質問があれば遠慮なくどうぞ。

- 介護のお世話にならないように、身体機能、柔軟性及び筋力を強化するトレーニングを行います。

▶身体機能: 安全な歩行とバランスを維持するために、体幹と下肢の筋肉を使う体の総合的なコントロール機能

- この運動は腰やひざに痛みがあっても、無理なく行えるようになっています。

指導者: 広島大学大学院総合科学研究科 身体運動適応学研究室
鄭勲九(ジョンフング) 広島大学大学院修士課程修了、現在博士課程3年
2008年韓国大学生ボディービル大会4位 筋力トレーニング、ストレッチ指導歴5年
Tel: 080-4553-4524 e-mail: harazu_21@yahoo.co.jp



子ども茶道教室

子ども茶道教室は週5日制対応事業として始まったもので、だいぶ歴史が古い講座です。多くの子どもたちが小さい頃から和の文化に触れ、作法を身に付け、巣立っていきました。

今年も新入生を募集しています。

指導者は西条中央在住
丹下睦子先生です ♪