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	±	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に	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	±	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	±	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	±	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	±	9:30~11:30

日程等は変更する場合もありますので、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!!



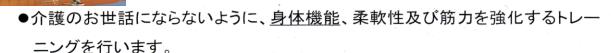




●対象者: **年齢、男女制限なし**

●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。



▶<u>身体機能</u>: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 筋カトレーニング、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 円下睦子先生です **ジ**