

◆ 2026年度教養講座一覧 ◆

| 講座名 | 日時(回数) | | 定員 | 講師 | 備考 |
|--------------|---------------------|--------------|----|--------|---------------------------------------|
| 健康体操 | 第1・2・3週 月曜日(月3回) | ①1:30~2:30 | 30 | 西谷 嘉津枝 | トランポリンの上で体操します Tシャツ(約2500円)購入が必要です |
| | | ②2:45~3:45 | 30 | | |
| フラダンス | 第1・2・3週 火曜日(月3回) | 10:00~11:00 | 30 | 木下 香葉 | Tシャツ・スカート購入する方は約5000~7000円かかります |
| 絵画 | 第3週 火曜日(月1回) | ①1:00~2:30 | 16 | 平尾 克樹 | 鉛筆・消しゴム・絵具・色鉛筆など持参してください(紙代は実費) |
| | | ②2:45~4:15 | 16 | | |
| バレティス | 第1・2・3週 水曜日(月3回) | ①1:30~2:30 | 30 | 澁谷 みほ | 椅子に座ってバレエの基本的な動きをするストレッチ体操です |
| | | ②2:45~3:45 | 30 | | |
| カラオケ | 第2・4週 木曜日(月2回) | ①10:00~11:30 | 24 | 古澤 幸子 | 月2回で1曲習います 講師の指導を受けながら一人で歌います |
| | | ②1:30~3:00 | 24 | | |
| 生花 (嵯峨御流) | 第4週 木曜日(月1回) | 1:30~3:00 | 16 | 木村 和子 | はさみ持参・花代月1200円です 10・12月は約3500円です |
| 民謡 | 第1・2・3週 金曜日(月3回) | 10:00~11:30 | 20 | 藤本 春光 | 必要な方は歌集(約2000円)を購入してください |
| 太極拳 | 第1・2・3週 金曜日(月3回) | 10:00~11:45 | 30 | 宮本 規子 | |
| ソフトヨガ | 第1・2・3週 金曜日(月3回) | ①1:30~2:45 | 30 | 早坂 真由美 | ヨガマットを持参してください |
| | | ②3:00~4:15 | 30 | | |
| | 第1・2・3週 月曜日(月3回) | ③10:00~11:15 | 30 | | |

- ・祝日は振り替えて開講します。
- ・受講料は無料ですが材料費は実費です。
- ・複数の講座の申込みができますが、日時が同じ講座の申込みはできません。

◇ その他の講座 ◇

| 講座名 | 日時(回数) | | 定員 | 講師 | 備考 |
|-------|----------------|-------------|----|--------|---------------------|
| うたごえ | 日時は未定 (月1回) | 10:30~11:30 | 48 | 徳上 小夜子 | 童謡・昭和歌謡をみんなで歌います |
| リズム体操 | 日時は未定 (月1回) | 10:30~11:30 | 35 | 徳上 小夜子 | テンポの早い曲に合わせて体を動かします |

※毎月申込みが必要な講座です。

申込方法は、センター職員にお問合せ下さい。

桂老人福祉センター