

# 2023年度 定期講座

【西部公民館 那波字西矢之谷2004-25 ☎22-7388】

講座名	学 習 内 容	開設期日	講 師 名	定員(名)
華 道	生花や盛花の基本を学ぶ	第1 (火) 10:00~12:00	山本 みどり	15
スマートフォン (タブレット)	スマートフォン(タブレット)の基礎学習(4月~9月) ※アンドロイド9.0以上推奨	第1・3 (水) 9:30~11:30	尾 上 肇	15
書 道	漢字・かな・条幅の基本を学ぶ(毛筆)	第1 (木) 9:30~12:00	伊 藤 真 澄	25
歌謡レッスン	個性的な演歌の歌唱法を学ぶ	第1 (木) 13:00~15:00	野村 うた子	40
囲 碁	対局による棋力向上・詰碁課題学習 初心者への基本学習	第2 (日) 13:00~17:00	金 谷 公 夫	30
ウエルネス (月)	健康体操・ストレッチ・筋力トレーニング	第2 (月) 10:00~11:30	溝 渕 紀 子	30
ウエルネス (火)	健康体操・ストレッチ・筋力トレーニング	第1 (火) 13:30~15:00	溝 渕 紀 子	30
★ 3 B 体 操	3B(ボール・ベル・ベルター)を使用しての健康体操 をする	第2 (水) 10:00~12:00	与那嶺 紀子	25
パッチワーク	パッチワークの基本技術を子ひながら楽しい時間 すごしましょう	第2 (金) 10:00~12:00	濱 田 郁 子	15
コ ー ラ ス	美しい発声・楽しい合唱の練習(男女を問わず)	第3 (金) 13:30~15:00	鈴 木 史 朗	40

【西部公民館 那波教室 (会場…那波公民館)】 ※5月から実施します

囲 碁	対局により棋力の向上及び親睦をはかる	第2 (日) 13:00~17:00	畠 山 義 規	30
ストレッチ教室	ストレッチ及び筋力トレーニング	第4 (金) 10:00~12:00	溝 渕 紀 子	25
演歌カラオケ	歯ぎれ良く、感情をこめて唄う	第4 (土) 13:00~15:00	那 須 知 義	40