

2023年度 定期講座

【東部公民館 向陽台6-20 ☎22-7804】

講座名	学 習 内 容	開設期日	講 師 名	定員(名)
クッキング教室	旬の食材で和洋中華・薬膳等の料理づくりを楽しむ! 材料費:1回 700円	第1(水) 9:30~12:00	岩井 英津子	12
ゆるゆる体操	イスに座って体操(ストレッチ体操、筋力トレーニング等)家でもできる健康体操	第1(火) 13:30~15:30	長方 敏子	25
茶 道 教 室	茶道を初歩から学び、季節ごとの茶道の行事・作法を嗜む 材料費:お茶・菓子代等	第1(水) 9:30~12:00	中塚 宗初	10
鉛 筆 画 教 室 (全12回)	白黒写真の様なりアルな鉛筆画の描き方を学ぶ 受講にはテキスト代等参加負担金が必要 鉛筆・スケッチブック等は別途必要	第4(金) 13:30~16:00	徳沢 茂和	20
初めてのコーラス	コーラスの経験のない方は、コーラスの基礎から学び みんなで童謡・唱歌を合唱して楽しむ	第2(金) 13:30~15:00	永木 圭子	35
華 道 教 室	季節の生花を伝統の意匠・デザインで気軽に活ける 材料費:1回 約1,200円~(季節により変動)	第1(金) 9:30~12:30	山根 広甫	20
スイーツ作り教室	季節の果物などを使って、楽しく和・洋菓子をつくる 材料費:1回 約600円	第2(水) 9:30~12:30	岩井 英津子	12
書 道 教 室	硬筆の基礎と応用の学習をします 2班(各10名)に別れ、前半後半のどちらかで1時間30分受講する	第3(火) 13:00~16:00	池田 幸子	20
パンづくり教室	初めてのパンづくりから色々な食材を使った創作パン作りにチャレンジする 沢山作って帰る 材料費:1回 約1,200円	第4(木) 9:00~13:30	古荘 喜美子	15
ウ エ ル ネ ス	効果の説明を聞いてストレッチ、筋力トレーニング、マッサージ等を行い、健康的な日々の暮らしを送る	第4(水) 10:00~11:30	溝渕 紀子	30
リフレッシュヨガ	ヨガで、ポーズと独特の呼吸法を学び心身ともにリラックスさせ、心と身体の不調を整えましょう	第4(火) 10:00~11:30	三輪 よし子	20
新 初めての 油絵・水彩画教室	水彩画の基礎からポタニカルアート・静物画・風景画などを学ぶ 水彩画の道具等は個人対応(初回に説明します)	第2(金) 9:30~11:30	河崎 省三 外	15