

2023年度 定期講座

【若狭野多目的研修センター 若狭野町八洞152-6 ☎28-0001】

| 講座名 | 学 習 内 容 | 開設期日 | 講 師 名 | 定員(名) |
|---------------------|---|----------------------|-------------|-------|
| 健康運動Ⅰ | 体脂肪率、BMI等の指数をベースにストレッチ、筋力トレーニング等で健康増進をはかる | 第1(月) 10:00~12:00 | 溝 渕 紀 子 | 20 |
| 大 正 琴 | 琴伝流大正琴で童謡や歌謡曲等を楽しむ | 第1(水) 9:30~11:30 | 前 田 昭 子 | 15 |
| 安 眠 ヨ ガ | 簡単な運動で体をほぐし、熟睡できる体づくりをする。 | 第1(水) 10:00~11:30 | 三 輪 よし 子 | 15 |
| パ ソ コ ン | さまざまな使い方を学ぶ | 第1(土) 13:30~15:30 | 中 村 友 法 | 15 |
| か ら だ 楽 々 3B 体 操 | 3B(ボール・ベル・ベルター)を使った健康づくり | 第2(水) 10:00~11:30 | 中 島 友 美 | 15 |
| ニ ッ ト ・ 手 編 み | 家庭で眠っている毛糸等で、楽しく作品を作る | 第2(木) 9:30~15:30 | 吉 田 泰 子 | 20 |
| 健康運動Ⅱ | 体脂肪率、BMI等の指数をベースにストレッチ、筋力トレーニング等で健康増進をはかる | 第2(木) 10:00~12:00 | 溝 渕 紀 子 | 20 |
| 音 楽 | 童謡などをコーラスで楽しむ | 第3(火) 13:30~15:00 | 青 木 美 栄 子 | 15 |
| 絵 て が み | 絵てがみでアイデア豊富な作品をつくる | 第4(金) 9:30~11:30 | 太 田 き み 子 | 15 |