

2025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) 10:00～11:30	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 I	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
安 眠 ヨ ガ II	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 (木) 10:00～11:30	三 輪 よし子	15
創 作 パ ン 作 り (初 級 コ ー ス)	色んな種類の創作パンを作る	第2 (水) 9:00～13:00	小 西 佳 子 弓 岡 美 紀	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) 10:00～11:30	溝 渕 紀 子	20
音 楽 で 楽 し く フ レ イ ル 予 防	楽しく歌って・笑って・動いて、気持ちの若返りを図る	第3 (木) 10:00～11:30	室 井 史 恵	20
パ ソ コ ン	さまざまな使い方を学ぶ	第3 (土) 10:00～12:00	中 村 友 法	15