

2025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	盛花を挿けて楽しい仲間づくりをします	第1 (火) 10:00~12:00	山本 みどり	15
スマートフォン	スマートフォンの基礎学習(4月~8月) ※アンドロイド10.0以上推奨 (iPhoneも可)	第1・3 (水) 9:30~11:30	尾 上 肇	15
書 道	初心者のための基本学習と 漢字・仮名・条幅の課題学習(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	初心者のための基本学習・詰碁学習 及び対局による棋力向上 《初心者歓迎》	第2 (土) 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・バル・バルター)を使用しての 健康体操	第2 (水) 10:00~11:30	与那嶺 紀子	25
パ ッ チ ワ ー ク	パッチワークを楽しみましょう	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	中 條 浩 樹	40
音 楽 を 使 っ た フ レ イ ル 予 防	音楽を通して、歌い、笑い、動いて、 気持ちの若返り、身体と脳の活性化を図る	第3 (火) 13:30~15:00	室 井 史 恵	35
【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	初心者及び新規受講生募集 対局により棋力の向上及び親睦を図ります	第2 (日) 13:00~17:00	宝 積 茂	30
ストレッチ教室	健康体操・ストレッチ・筋力トレーニング	第4 (金) 10:00~11:30	溝 渕 紀 子	25