

## 2026年度 相生公民館 定期講座

講座名	学習内容	実施日時	講師名	定員(名)
パソコン	パソコンの応用学習をする	第1(月)	大西 康博	24
		9:30~12:00		
茶道(基礎)	茶道の基本と伝統文化の理解(初心者向け)	第1(火)	飯田 宗宏	10
		13:30~15:30		
太極拳	ストレッチとゆるやかな全身運動をする	第1(火)	檜垣 均	20
		19:00~21:00		
健康舞踊	簡単な舞踊で楽しく健康づくり(軽装で参加)	第1(金)	阿賀千都子	20
		10:00~12:00		
大正琴	手先を動かし手軽な楽器で曲を奏でる	第1(土)	寺田 睦美	15
		9:30~11:30		
茶道	お茶の心にふれ、伝統文化「茶道」に親しむ	第2(火)	飯田 宗宏	10
		13:30~15:30		
料理	旬の材料で体にやさしい食べ合わせを楽しむ	第2(木)	竹本 博子	20
		9:30~13:30		
3B体操	ボールなどの器具を使った楽しい体操をする	第2(金)	藤本 利江	15
		10:00~12:00		
陶芸	陶芸の基本学習と作品作りを楽しむ	第2(土)	長田 靖弘	15
		9:30~16:00		
コーラス	発声練習や楽しい合唱練習(女声合唱)	第2(日)	松田 稔恵	20
		13:30~16:00		
健康ヨガ体操	健康な体作りを目指すストレッチと緩やかな体操	第4(水)	三輪よし子	15
		10:00~11:30		
ウェルネス	中高齢者の生活習慣予防、ストレッチ、筋力トレーニング、マッサージ等	第4(月)	溝渕 紀子	25
		10:00~11:30		
書道	毛筆・ペン習字の基本と応用の学習をする	第4(火)	吉田 鞆音	25
		13:00~15:00		