

令和8年度西部公民館定期講座

No	講座名	学 習 内 容	開設期日	講師名	定員(名)
1	華道教室	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
2	書道教室	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	15
3	パッチワーク教室	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
4	【新】スマートフォン 中級講座	スマートフォンの応用学習(4月~9月) ※LINEの操作ができる方 ※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
5	ウエルネス (月)	健康体操・ストレッチ・筋カトレーニング	第2(月) 10:00~11:30	溝渕紀子	30
6	ウエルネス (火)	健康体操・ストレッチ・筋カトレーニング	第1(火) 13:30~15:00	溝渕紀子	30
7	3B体操	3B(ボール・ベル・ベルター)を使用しての健康体操	第2(水) 10:00~11:30	与那嶺紀子	25
8	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
9	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
No 【那波教室(会場…那波公民館)】 ※5月から実施					
1	囲碁	対局により棋力の向上及び親睦を図ります 《初心者及び新規受講生募集》	第2(日) 13:00~17:00	宝積茂	20
2	ストレッチ教室	健康体操・ストレッチ・筋カトレーニング	第4(金) 10:00~11:30	溝渕紀子	25