

# 2026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
<b>新</b> 操体健康法	<b>全身のバランスを整えることで健康の回復・維持・増進を図ります。</b>	<b>第1(金) 14:00~15:30</b>	<b>堀 本 俊 之</b>	<b>15</b>
創作パン作り (初級コース)	色々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