

番号	講座名	講師	日時	定員	費用	場所
8 月	楽しいウクレレ教室	ごしめてるもと 五島 照基	8/6、20、9/3、17(火) 10:00~11:30	15人	2,650円	研修室
	楽譜が苦手な人でも大丈夫です。安心丁寧に指導、基礎から学べます。 初回は楽器が無くても5人まではお貸しします。 持 ウクレレ、筆記用具					
	変革の世を 生きるための『老子』	すずき しょうこ 鈴木 昌子	8/28、9/25、10/23、11/27(水) 10:00~11:30	20人	1,700円	研修室
11	老子の永遠性に光を当て、ビジネス、家庭、地域で活かすことで変革の世の中を生きるヒントをつかむ。 持 特になし 他 お子さん連れ可					
12	おしゃれ日用雑貨を 一緒に作りましょう!	まつばら ゆうこ 松原 裕子	8/29、9/26、10/31、11/28(木) 14:00~15:30	15人	5,200円	学習室2
	月に1回ペースで、気軽に作れて日常を彩る自分好みの雑貨を作りませんか? 素敵になるコツを学んで下さい! 持 はさみ、スティックのり、木工用ボンド、グルーガン(ある人) 他 お子さん連れ可					
13	新“超”初心者のための ピアノレッスン講座	おかだ 岡田 みどり	9/4、18、10/2、16(水) 10:00~11:30	15人	2,200円	研修室
	認知症予防をもみすえた大人(特にシルバー世代)のための「全く初心者のためのピアノレッスン講座」です。 持 特になし					
14	心理学~怒りの感情に 隠れた本音を探ろう~	ELM(えるむ) リーダー まりこ marico	9/4、11、18、25(水) 10:00~11:30	15人	1,300円	講義室
	怒りは自然発生するのではなくある目的の為に自分で作り出しています。本音の表現方法を学びましょう。 持 A4サイズノート1冊、筆記用具 他 お子さん連れ可					
9 月	かんたん手あみ講座	手あみ師範 かいぬまのぶこ 貝沼 信子	9/5、19、10/3、17(木) 13:30~15:00	10人	3,730円	学習室1
	棒針をつかって、三角形のかたちを利用して長方形のマフラーを作ります。 編み方法もかんたんなガーター編み。 持 8号もしくは10号棒針、はさみ、ものさし(30cm) 他 お子さん連れ可					
16	健康作りを意識した ストレッチ&太極拳	ひらた りいちろう 平田 利一郎	9/6、20、10/4、18(金) 13:30~15:00	15人	1,400円	和風 会議室
	太極拳は音楽に合わせゆっくり体重移動するので足腰が鍛えられ転倒防止リラックス効果抜群。 高齢者の健康に最適。 持 特になし 他 お子さん連れ可					
17	カラーセラピーと フラワーアレンジメント	CREA(くれあ) 認定講師 すぎた 杉田 はるな	9/12、26、10/10、24(木) 10:00~11:30	15人	5,200円	講義室
	色を知る事で花のアレンジメントが楽しくなります。どなたでも参加可能です。 持 はさみ、ピンセット、新聞紙、ゴミ袋、作品を入れる袋 他 お子さん連れ可					

