

令和8年度後期教養講座募集一覧

申込 番号	講 座 名	曜日	時間	週	講 座 内 容
1	心とからだを癒すリラックスヨガ(朝)	月	朝	毎週	静かな空間でリラックスして、心とからだをヨガでほぐします。
2	お野菜たっぷり家庭料理・郷土料理(朝)	火	朝	1・3	旬の野菜や食材を使って、家庭料理や郷土料理を作ります。
3	太極拳で心身ともに元気にする		昼	2・4	ゆったりとした動作と呼吸法で、体幹を鍛えましょう。
4	ダンスエクササイズでダイエット		夜		ダンススペースの有酸素運動、ダイエットエクササイズです。
5	3B体操で元気なからだ作り(朝)	水	朝		3つのB(ボール、ベル、ベルター)を使った健康体操を行います。
6	ボールペン&筆ペン字～美文字を目指して～		夜	1・3	基礎からじっくり学び、文字をきれいに書けるよう練習します。
7	ボールピラティス&ストレッチ(夜)				初めてさん大歓迎！ストレッチボールを使って体をほぐしましょう。
8	初めてさんでもできるクラフトバンド			2・4	クラフト紙を使って、実用的でかわいい小物やかご等を作ります。
9	心とからだを癒すリラックスヨガ(夜)				静かな空間でリラックスして、心とからだをヨガでほぐします。
10	フラダンスで心もからだもリフレッシュ	木	朝	1・3	ゆったりとしたハワイアンミュージックにあわせて、踊りましょう。
11	初めてさんの手話(朝)			2・4	初心者さんでも大丈夫。日常生活で使える簡単な手話を学びます。
12	マットピラティスで代謝アップ！		夜	2・4	体の奥から鍛えて、バランス力をアップするエクササイズです。
13	リズムに合わせてコアリズム	金	朝	1・3	ダンスをベースとしたエクササイズを、初心者向けに行います。
14	初めてさんのためのパン作り				初めてさんでも大丈夫。美味しいパン作りを基礎から楽しく学びましょう。
15	3B体操で元気なからだ作り(夜)		夜	1・3	3つのB(ボール、ベル、ベルター)を使った健康体操を行います。
16	初めてさんの手話(夜)				2・4

※ 講座時間 (朝)10:00～12:00 (昼)13:30～15:30 (夜)19:00～21:00