

令和7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	心をいやすリラックスヨガ(朝)	月	朝	毎週	静かな空間でリラックスして、心と身体をヨガでほぐします。
2	野菜たっぷりの家庭料理	火	朝	1・3	旬の野菜や食材を使った、ヘルシーな料理をつくります。
3	はつらつノルディックウォーキング			2・4	2本のポールを使って行うフィットネスエクササイズです。
4	太極拳で心とからだを元気にする		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。
5	Let's ダンス～楽しくダイエット～		夜		ダンスベースの有酸素運動、ダイエットエクササイズです。
6	3B体操で美しいからだ作り(朝)	水	朝	1・3	3つのB(ボール、ベル、ベルター)を使った健康体操です。
7	クラフトバンドで楽しく手作り				クラフト紙を使って、小物やバッグを作ります。
8	楽しく歌おう歌謡曲		昼	2・4	童謡から最近のヒット曲まで一緒に楽しく歌いましょう。
9	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にします。
10	初めてさんのポールピラティス(夜)				初めてさん大歓迎！ストレッチポールを使って体をほぐしましょう。
11	心をいやすリラックスヨガ(夜)			2・4	静かな空間でリラックスして、心と身体をヨガでほぐします。
12	バドミントン(朝)	木	朝	毎週	基本的な動作を正しく学び、楽しくプレイします。
13	ちくちくパッチワーク&キルト			1・3	ポーチやバッグ、タペストリーなどを手作りします。
14	マットピラティスでエクササイズ		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。
15	音楽にあわせてコアリズム	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。
16	初めてさんのパン作り～基礎編～				初心者さん対象。美味しいパン作りを基礎から楽しく学びましょう♡
17	3B体操で美しいからだ作り(夜)		夜		3つのB(ボール、ベル、ベルター)を使った健康体操です。初心者大歓迎です！

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

※ No 3 はつらつノルディックウォーキング講座の時間は、9:00～11:00