

令和7年度 前期・通年教養講座募集一覧

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	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。
2	レザークラフトで楽しむ小物作り【通年講座】～朝～	火	朝	1	革細工でステキな小物を作ります。(通年講座)
3	野菜たっぷりの家庭料理			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。
4	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。
5	鹿児島に伝わる郷土料理【通年講座】		昼	1	地元の食材を使った鹿児島に伝わる郷土料理を学びます。(通年講座)
6	太極拳で心とからだを元気にする			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。
7	レザークラフトで楽しむ小物作り【通年講座】～夜～		夜	1	革細工でステキな小物を作ります。(通年講座)
8	Let's ダンス～楽しくダイエット～			2・4	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。
9	3B体操で美しいからだ作り(朝)		水	朝	1・3
10	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。			
11	季節を楽しむ山野草【通年講座】	2			季節の山野草を使ってこけ玉などを作ります。(通年講座)
12	親子で楽しむリトミック【通年講座】			親子で楽しく体を動かし、体力・リズム感を身につけます。(通年講座)	
13	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。
14	ハーブ&アロマ入門(夜)【通年講座】	夜		1	1年を通して楽しめるハーブ&アロマ(料理やクラフト)(通年講座)
15	ボールペン&筆ペン字～美文字を目指して～			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なります。
16	初めてさんのポールピラティス				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。
17	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。	
18	バドミントン(朝)	木	毎週		基本的な動作を正しく学び、楽しくプレイします。
19	ハーブ&アロマ入門(朝)【通年講座】		朝	1	1年を通して楽しめるハーブ&アロマ(料理やクラフト)(通年講座)
20	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ます。
21	みんなで学ぼう手話教室【通年講座】		昼	2	初心者さんでも大歓迎！みんなで楽しく手話を学びましょう。(通年講座)
22	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。
23	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おこないます。
24	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♡
25	基礎から学ぼう編み物入門			2・4	基礎からかぎ針・棒針編みを学び、簡単な小物作りからはじめます。
26	ボールピラティス&ストレッチ【通年講座】			4	ストレッチポールで体をほぐし骨盤のゆがみを直すエクササイズです。(通年講座)
27	3B体操で美しいからだ作り(夜)		夜	1・3	3つのB(ボール、ペル、ペルター)を使った健康体操です。

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

※ No 4 ノルディックウォーキング講座の時間は、9:00～11:00

※ No 12 親子でリトミック講座の時間は、10:30～11:30

※ No 2、5、7、11、12、14、19、21、26は一年を通しての講座です。