

平成26年度

春季講座

- 1 楽しくストレッチと筋力アップ体操 (3B 体操)
- 2 今からでも遅くない美しい字を書いてみませんか
～ペン習字体験講座～
- 3 色鉛筆講座
～大人のぬり絵を楽しもう～
- 4 初めての方でも安心大人の茶道入門
～抹茶～
- 5 自分だけの癒しの香りを見つけましょう
～アロマのスプレー&クリームづくり～
- 6 美しく着こなす浴衣着付け入門
～今年の夏は浴衣でお出かけしませんか～



秋季講座

- 1 自力整体
～無理なく自分で体を整えましょう～
- 2 煎茶教室
～玉露 盆点前～
- 3 音楽療法士と音楽を楽しみましょう
- 4 手ぶらで楽しむ水彩画講座
～画家になった気分を味わいましょう～
- 5 笑いヨガ・ポカポカ体験会
～笑いの力で心も体も温かい～
- 6 編み物体験講座
～ミニバックを作りましょう～
- 7 寄せ植え講座
～クリスマス向きの寄せ植えを作りましょう～



サマースクール

- 1 フラワーアレンジメントに挑戦
- 2 親子でクラフト手芸
～小物入れを作ろう～
- 3 高校生と英語で遊ぼう！
- 4 高校生と Let's enjoy English!
- 5 バドミントン体験教室
～目指せ東京オリンピック！～
- 6 夏休み親子折り紙教室
～カブトムシとクワガタムシ～

