

平成30年度 実施講座

春季講座

- 1 スマホ活用術入門講座 iPhone
- 2 素敵な園芸教室
～かわいいハンギング・バスケット作り～
- 3 ウォーキング
よい姿勢で正しい歩き方のレッスン
- 4 楽しくストレッチと筋力アップ（3B体操）
- 5 煎茶教室 ～玉露 盆点前～
- 6 笑いヨガ
～笑いので心も体もリフレッシュ～



サマースクール

- 1 将棋にチャレンジ
～初めての将棋体験教室～
- 2 親子ちぎり絵教室
～ちぎり絵で「垣根のあさがお」を作ろう～
- 3 卓球にチャレンジ！
～初めての卓球体験教室～
- 4 高校生と英語で遊ぼう！



- 5 宿題バッチリ！理科実験
～「スライム風船」を作ろう～
- 6 花と緑のふれあい教室
～「壁掛け時計」を作ろう！～



秋季講座

- 1 大人のための茶道入門
～抹茶～
- 2 自力整体
～無理なく自分で体を整えましょう～
- 3 編み物体験講座
～愛らしいコサージュ作り～
- 4 美人度アップ！ 顔ヨガ
～より美しく、若々しく～
- 5 親子3B体操
～あんよクラス～
- 6 書初め教室
～鉛筆～
- 7 書初め教室
～毛筆A～
- 8 書初め教室
～毛筆B～

