

R3年度前期講座

講座名	講師名 (敬称略)	内容	定員	曜日	場所	日程	材料・教材費	持ち物
			回数	時間				
1 初夏のベスト作り	小川 まさ子	すっきりとした定番のデザイン。 素材によっては、スリーシーズン着用できる便利なベストです。 裏生地無しの簡単ソーイングです。 コーディネートをして、おしゃれを楽しみましょう。	5名 7回	火 13:30～ 15:30	2階 生活相談室	①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 ⑥6/22 ⑦7/13 (予備日7/27)	3,000円前後 (型紙・生地代によって変動あり)	ミシン糸・ミシン針(14号)・待針・ボビン・つけ糸・チャコペン・糸切ばさみ・裁ちばさみ (各自で型紙・生地をそろえることも可能です) ※先生の作品の写真が事務所にございますので、お声をかけてください。
2 『伊勢物語』を読む	中村 ひろ子	『伊勢物語』は「むかし男ありけり」ではじまる在原業平を主人公とする歌物語。 業平の一代記である本書は源氏物語をはじめ、後世の文学に大きな影響を与えている。伊勢物語の背景を探りながら、平安時代の物語を楽しんでみましょう。	12名 10回	水 13:30～ 15:30	2階 広間	①4/7 ②4/21 ③5/19 ④6/9 ⑤6/23 ⑥7/7 ⑦7/21 ⑧8/4 ⑨8/25 ⑩9/1 (予備日9/15)	1,092円 (資料・テキスト代)	筆記用具、テキスト(ビギナーズ・クラシックス日本の古典『伊勢物語』角川ソフィア文庫) ※テキスト代は教材費に含まれています。 お持ちの方は、資料代 300円のみ。
3 3Dアートとクラフトテープの小物作り	立花 喜美枝	立体的に作った花などを、額に入れて家に飾って楽しんでください。 クラフトテープでは、パンかごと身に付けるおしゃれなコサージュなどを作ります。	5名 6回	金 13:30～ 15:30	2階 生活相談室	①4/9 ②4/23 ③5/14 ④5/28 ⑤6/11 ⑥6/25 (予備日7/9)	3,000円前後	はさみ・巻尺・洗濯ばさみ(10～12個)・ピンセット
4 ペン習字	矢田 三重子	基本「ひらがな」を練習します。 次に百人一首や人名の書き方などを学びます。 ※使用するディスクペンは教材費から購入します。	10名 10回	金 10:00～ 11:30	2階 クラブ室	①4/16 ②4/30 ③5/7 ④5/21 ⑤6/4 ⑥6/18 ⑦7/2 ⑧7/16 ⑨7/30 ⑩8/6 (予備日8/20)	900円	筆記用具
5 はつらつ体操	青木 泰代	無理をせず楽しく体操しましょう。 そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	20名 8回	月 13:30～ 15:00	3階 機能回復訓練室A・B	①4/12 ②4/26 ③5/10 ④5/24 ⑤6/14 ⑥6/28 ⑦7/19 ⑧7/26	無料	・室内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物 * 動きやすい服装でお越しください。 * 超ソフトエアロビのみ、床に敷くタオルを、お持ちください。
6 超ソフトエアロビ体操	初山 千鶴	簡単・お手軽・楽しい…そんな初心者向けエアロビ体操です。 ほんのり汗をかいて、脳トレにもなる、一石二鳥三鳥のマイペースでできる有酸素運動です。 ストレッチや軽い筋トレなども組み合わせたクラスになります。	20名 8回	火 10:00～ 11:30	3階 機能回復訓練室A・B	①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 ⑥6/22 ⑦7/13 ⑧7/27		
7 リフレッシュ体操	清水 泰平	柔道整復師の先生が指導して下さいます。 ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。	各20名	火	3階 機能回復訓練室A・B	A ①4/13 ②4/27 ③5/18 ④6/1 ⑤6/15	こちらの講座の申し込みは、後日改めて行います。	
			各5回	13:15～ 14:15		B ①4/20 ②5/11 ③5/25 ④6/8 ⑤6/22		
			各20名	火	3階 機能回復訓練室A・B	C ①7/6 ②7/20 ③8/3 ④8/24 ⑤9/7		
			各5回	13:15～ 14:15		D ①7/13 ②7/27 ③8/10 ④8/31 ⑤9/14		
8 はじめてのスマホ・タブレット講座	活き生きクラブ	スマートフォンやタブレットとはどういうものかという説明から入る全くの初級者向けの講座です。 電源ボタンの入れ方から学んでいきます。	20名 6回	木 13:30～ 15:30	3階 機能回復訓練室A・B	①4/8 ②5/13 ③6/10 ④7/8 ⑤8/12 ⑥9/9	無料	・室内シューズ(靴下でも可) ・(お持ちの方は)スマホ・タブレット
9 そこが知りたい! スマホ・タブレット講座	活き生きクラブ	スマホ・タブレットの知識はあるが、分からないところがある方を対象に、毎回テーマを決めて実施します。	20名 6回	木 13:30～ 15:00	3階 機能回復訓練室A・B	①4/22 ②5/27 ③6/24 ④7/29 ⑤8/26 ⑥9/30		