

R4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 『紫式部日記』を読む	中村 ひろ子	『紫式部日記』は平安時代の高級の宮廷生活を回想した貴重な日記です。藤原道長が娘彰子に寄せる期待や紫式部がライバル視した清少納言と定子のサロンとの対比などを読んでいきます。	20名 10回	水 13:30~15:30	3階 機能回復訓練室A・B	①4/6②4/20③5/18④6/1⑤6/15 ⑥7/6⑦7/20⑧8/3⑨8/17⑩9/7 予備日:9/14	890円	筆記用具、テキスト(ビギナーズ・クラシックス日本の古典『紫式部日記』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 50円のみ。
2 パステル和アート	入口 ゆかり	パステルをパウダー状にして指で描く、素朴で独特な技法が融合して生み出す心地よいアートです。どなたでも簡単に書くことができます。	5名 5回	水 10:00~11:30	1階 多目的室A	①4/13②4/27③5/11④5/25⑤6/8 予備日:6/22	1,900円	新聞紙1部、ウェットティッシュ(10枚入り)1つ
3 パッチワーク入門	菊地 綾子	初めてパッチワークキルトに挑戦される方にうってつけの講座です。1回で完成するコースターとトートバッグを楽しみながら作成します。	10名 7回	金 13:30~15:30	1階 クラブ室C	①4/8②4/22③5/20④6/3⑤6/17 ⑥7/8⑦7/22 予備日:7/29	2,200円	裁縫道具、鉛筆もしくは細いチャコ 必要な方は老眼鏡
4 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	①4/11 ②4/25 ③5/9 ④5/23 ⑤6/13 ⑥6/27 ⑦7/11 ⑧7/25	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。
5 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	①4/12 ②4/26 ③5/10 ④5/24 ⑤6/14 ⑥6/28 ⑦7/12 ⑧7/26		
6 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 ①4/5 ②4/19 ③5/17 ④6/7 ⑤6/21	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 ①4/12 ②4/26 ③5/24 ④6/14 ⑤6/28		
			各20名	火	3階 機能回復訓練室A・B	C ①7/5 ②7/19 ③8/2 ④8/23 ⑤9/6		
			各5回	13:15~14:15		D ①7/12 ②7/26 ③8/9 ④8/30 ⑤9/13		
7 はじめてのスマホ・タブレット講座	NPO法人 ゆうやけネット 程田 和義	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。	各20名 各6回	木 10:00~11:30	3階 機能回復訓練室A・B	A ①4/14②5/12③6/9④7/14⑤8/4⑥9/8 B ①4/28②5/26③6/23④7/28⑤8/25⑥9/22	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