

令和8年度 佐波公民館

市民教養講座

受講生 募集

- 申込方法: 直接佐波公民館へお申込みください(先着順)
- 申込期間: 3月2日(月)～3月31日(火)
(午前8時30分～午後5時15分(土・日及び祝日を除く。))
- 講座期間: 令和8年5月～令和9年2月(原則月2回)

華道家元池坊

(第1・3水 9:30～11:30)

山田和子先生

いけばなの初心者から中級者の方を対象に、暮らしの中に生かせる自由花と生花を楽しく習得します。



文化

前結び着付け教室

(第1・3月 10:00～12:00)

小倉紀美子先生

前結びで着物を自分で着られるようにします。みんなで楽しみながら活動します。



文化

絵手紙

(第2・4火 10:00～12:00)

天野聚子先生

絵手紙の基本を学びつつ、新しい絵手紙の手法も取り入れながら、楽しく進めます。



文化

健康ヨーガ

(第2・4水 10:00～12:00)

友景ひとみ先生

ウォームアップ、各種呼吸法、アーサナ、リラクゼーションなど緊張弛緩をくり返しながら自律神経を整えます。



運動

歪みリセット体操カキラ

(第2・4火 10:00～11:30)

和泉さゆり先生

床に座って行う姿勢を整える体操です。簡単な動きに合わせて深い呼吸で関節に刺激をいれます。



運動

のびのび健康体操

(第2・4月 10:00～11:30)

山根孝美先生

自律神経を整えることを目的としたストレッチ体操です。ツボ押し、体操、ストレッチ、仕上体操など。



運動

新 昭和リズムで健康ダンス

(第1・3木 13:00～15:00)

松本直子先生

昭和・平成の懐かしい名曲に合わせて、楽しく無理のないステップで健康づくりをします。



運動

楽しい手ぬい

(第2・4火 13:15～15:15)

岩崎廣子先生

手ぬいで季節の小物や生活雑貨、タペストリーなどを個々人のペースで毎月1作品の完成を目指します。



手芸

童謡・唱歌

(第2・4月 13:30～15:00)

田村陽子先生

体を動かす発声練習からはじめて、懐かしい童謡・唱歌や少し新しい歌まで。歌うことを楽しみます。



音楽



パッチワーク

(第1・3水 9:30～11:30)

藤本せつこ先生

仲間と一っしょに、型紙の作り方、配色、ぬい方などを学び、好みのパッチワーク作品を作ります。



手芸

新 脳トレピアノ

(第2・4金 13:30～15:30)

米田恵美先生

指一本から弾けるレッスンで脳トレしながら気楽に音楽を楽しみます。初心者大歓迎。



音楽