


講座名	紹介・材料費等
すこやか運動	日常を健やかに、未来を健やかに過ごすための身体作りをしませんか。個々にあった動きをするので、どなたでも参加頂けます。
ビーズアクセサリ	ビーズで素敵なアクセサリを作ります。1回2時間の講座でほぼ完成できる作品を提案しています。初めてでも大丈夫。きっと楽しんで頂けると思います。 《材料費》約1,500円×回数
フラダンス	「ALOHA！」温もりを感じるハワイの音楽にのって心と体の健康づくりを目指しています。一緒にハワイの島々を旅する気分を味わってください。 《コピー代》200円
折り紙	初めて方でも仕上げるおりがみを目標に楽しく一緒に折りましょう。 《材料費》約700円×回数
真向体操 (股関節の柔軟)	「老化は足から忍び寄る」と言われます。真向体操は4つの体操で脚を若返らせ、腰の関節を正しく調整していきます。体調に合わせ股関節を柔らかくし、萎縮した筋肉をほぐします。
つまみ細工	江戸時代から続く手芸で、作り方は当時から殆ど変わりません。日本人ならではの繊細な手仕事と美意識で、普段使いのブローチやバックチャーム、インテリアとして楽しむタペストリーやリース等、小物の作品を作ります。 《教材費》道具…ピンセット約700円、ボンド400円 ※別途材料費
らくらく英会話	皆さんは外国人に通じる、英語として形を成す最小の単位をご存じですか？それは”I like ○○.(アイ ライク ○○)”のような『フレーズ』です。 英語が話せるようになるということは、フレーズを一つずつ覚えていくということです。この講座では、日常生活でよく使う短い、易しいフレーズを慣れるまで練習し、英語が話せるようになる実感を皆さんに楽しんでいただきます。 英語を学ぶのは初めてという方大歓迎！『らくらく英会話』の講座名通り、楽に、楽しく学んでいきましょう！ 《コピー代》200円
太極拳	「ゆっくり動くのは何故？」「何をしている動き？」「どうして健康になるの？」 「拳って闘うの？」「難しそうだけどできるかな？」などなど、様々な「？」が「！！」「  」に変わるよう、太極拳の魅力を少しずつお伝えしたいと思っています。 『一起 練習吧!』
ピラティス	姿勢は普段の生活によってできています。生活上で不安を感じるならピラティスで、姿勢をよりよくするのは如何でしょうか。姿勢を意識して動作を行うことで、体と心は確実に応えてくれます。自分の体と向き合う素敵な時間になると思います。
コーラス	広く愛され、親しまれている童謡・唱歌・歌謡曲などをみんなで楽しく合唱しています。 《コピー代》200円
ゆる体操	正しい呼吸法とストレッチで体の歪みをなくし、懐メロや童謡を歌い、脳トレをしながら愉快に有酸素運動をします。ゆる体操はストレスの積極的解消法です。健康増進にどうぞ！
洋裁(婦人服)	初めて洋裁する方も楽しく服を作ることができます。スカートやブラウスを製作します。 《ミシン使用料》2,000円
ととのえる体操	約650ある筋肉のアンバランスからくる体の多い不調。使い過ぎてきた筋肉の疲れを取り、使えていない筋肉を起こしましょう。 動ける！歩ける！体づくりをお手伝いします。
絵手紙	「ヘタでいい、ヘタがいい」と言われる絵手紙。これは力まず飾らず、素の自分をぶつけて描く意味もあります。よく「上手に描けない」という人がいますが、特徴を捉えていれば充分です。心は相手に届きます。 《教材費》1,500円
ヨーガ	ふ～と ゆっくり ゆっくり 体内の隅々、内臓に声をかけて全てが集まり息を吐く、そして ゆっくり ゆっくり あらゆる筋を一緒に伸ばそう。 そうすると、目に見えない神経が休まり乳酸に「さよなら」し「気持ちが良い」今を感じることができます。