

【申込期間】 9/1(土)～9/15(土)

☆原則として一度受講した講座には申込できません。  
 ☆応募者多数の場合は抽選となります。  
 ☆申込者が少ない時は、開講しない場合があります。



趣味の教室名	内容	日程	曜日	時間	定員	参加費	申込方法など
健康と心の安らぎに 健康詩吟	詩吟は腹式呼吸で吸った息を長く吐きながら吟じます。『長い息』は『長生き』に通じ、副交感神経が働くと共に、血のめぐりも良くなります。また詩吟は”脳を鍛える音読”のルーツともいえます。	10/5・26 11/2・23 12/7・21 1/11・18 2/8・15 3/1・15 全12回	金	10:00～12:00	15名	500円 (教材費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、 住所、氏名、年齢、電話番号 を明記の上送付
脳をフル回転 初心者のための将棋教室	『自分の手を読む・相手の手を読む・数手先を読む』を目標に、将棋をはじめてみませんか？将棋は気軽に楽しくできるゲームです。初心者対象の講座です。	10/9・23 11/13・27 12/11・25 1/8・22 2/12・26 3/12・26 全12回	火	13:00～15:00	15名	500円 (教材費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、 住所、氏名、年齢、電話番号 を明記の上送付
ズンバ®ゴールド	ラテン系の音楽のリズムに合わせてながら体を動かすダンスエクササイズズンバ®を初心者・シニア向けにしたものがズンバ®ゴールドです。運動・ダンスが苦手な方も楽しみながら体を動かせます。	10/6 11/3・17 12/1・15 1/5・19 2/2・16 3/2・16 全11回	土	13:45～14:45	20名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ
正しい歩き方で ノルディック ウォーキング	外を歩くと気持ちの良い季節です！ポールを持ち、腕を使って歩く事で、全身運動になります。正しいポールの使い方を学んで、ウォーキング仲間をつくりませんか？	10/10・24 11/7・21 12/12・26 1/9・23 2/13・27 3/13・27 全12回	水	13:00～15:00	30名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ *雨天の場合室内で行います。 *ポールはあります。
優しいヨガ	ゆったりと呼吸を意識した運動をすることによって、体の血液循環がよくなり、リラックス効果が得られます。運動した後の心地よさが魅力の「優しいヨガ」です。	10/10・24 11/14・28 12/12 1/9・23 2/13・27 3/13・27 全11回	水	14:45～16:00	20名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ *ヨガマットはあります。
健康体操	ストレッチなどの柔軟運動、リズム体操を中心とした気軽に参加できる体操です。(今まで参加された方で5年以上経過されている方は、ご相談ください)	10月11日～3月14日 全20回・毎週木曜日 (11/29,12/27,1/3はお休みです。)	木	13:00～14:25	20名	400円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ