

※A(体操系)から1つ申し込み可。

	講座名	初回	持ち物	内容
A (体操系)	60歳代のヨガ	4月19日	ヨガマット。汗拭きタオル、飲み物。	若年高齢者向け。ややきつめのポーズもあります。60歳～69歳迄の方。(令和3年4月1日現在で69歳の方迄。)
	70歳からのソフトヨガ	4月12日		70歳以上の方はどなたでも申込できます。優しいヨガです。(令和3年4月1日現在で70歳以上の方は受講出来ます。)
	ピラティス①・②	4月14日	ヨガマット。厚手のバスタオル。	正しい姿勢を学び手足を楽に動かせるようになる事を目的とします。リハビリの要素が入っています。
	リハビリ体操①・②	4月30日	900円程度必要。 (受講経験者でゴムバンドを購入された方は不要)	年度初めと終わりに体力測定。自分の体力や健康度を知ってもらい体操やゲームなど体を動かしていきます。
	ロコモ体操①・②	4月10日	無し。	運動機能の低下を防ぎ、体力や身体構造の維持向上を目的とした体操です。
	気功体操①・②	4月24日	無し。	体ほぐし、ツボ療法、棒気功、大雁気功、六十四式で免疫力を高めていく健康法。

※B(文化系)から2つ申し込み可。

		初回	持ち物/材料費	内容
B (文化系)	水墨画①・②	4月5日	お手本代1作品につき500円。道具(筆、下敷き、墨、紙)が必要です。全部揃えると1万円程度です。	講師が選択した絵の書き方を見ます。その作品を自宅で絵を書き持参。講座時間に指導があります。
	奏筆(かなふで)①	4月5日	ぺんてる筆ペン中字(黒)と(薄墨)は、お店で購入して来てください。新聞紙。2回目から先生より指示された材料を用意してください。	筆ペンを使った筆文字アートです。初心者でも簡単に書けます。
	奏筆(かなふで)②	4月19日		
	書道①・②	4月15日	お手本代(1年分)3,000円を初回に集金。お手本は初回に全部お渡しします。硯、細筆、太筆、下敷き、ペンはご自身で用意。	お手本を参考に自宅で練習していただき講座時間に添削します。
	絵手紙①・②	4月22日	画仙紙が必要な方は10枚250円で講師から購入可。新聞、新聞紙、筆洗い用の小瓶。その他は、初回に説明があります。	季節に合わせた画題や希望に応じて指導します。
	華道①・②・③	4月9日	はさみと花を包むもの持参。1回のお花代800円。前期分6,400円、後期分6,400円年に2回集金します。希望者のみ正月花有り。12月28日分別料金。(前のお稽古日に集金します)	峽源流(とうげんりゅう)。基本型から応用花型、自由花型を指導します。初心者可。

\*コロナウイルス感染対策の為に中止になる場合があります。