

令和6年4月～6月 4月期講座受講生募集!

講師名 日時 回数 受講料 その他
※表示の講座は前回の令和6年1月期講座(令和6年1月～3月)の受講生で満席のため、キャンセル待ちでお受けします。

3 らくらくエクソストレッチ
4 体調改善運動
5 体調改善運動
6 ボールを使ったストレッチ

10 アロマ・ヨガで朝のリフレッシュタイム!
11 アロマ・ヨガで心と体のリフレッシュタイム!
12 スロートレーニング&ヨガ教室～夜のクラス①～

17 がんばらないヨガ!
18 楽しいフラ
19 楽しいフラ入門

24 ゆっくり健康ストレッチ
25 ベリーダンス教室
26 思い出のヒト曲でダンスステップ

30 中高年のための健康サボた教室
31 中高年のための健康サボた教室
32 日常生活を快適に!

37 足もみ健康法
38 足裏から始める体の機能改善教室
39 セルフエステをして表情筋(顔)の筋肉を動かそう!

43 太極拳
44 寝転んで楽にいき体操
45 日本画講座(月曜日コース)

50 バッチワーク教室
51 バッチワーク教室
52 陶芸教室(日曜日クラス)

57 和服リメイク講座①
58 和服リメイク講座②
59 和服リメイク講座③

64 竹一刃彫
65 ステンドグラス教室
66 ステンドグラス教室

71 経験者のための何でもソーイング!
72 初級の現代水墨・墨彩画
73 テッサン教室

79 赤・青・黄・白で描く4色水彩画
80 電動糸のご教室
81 星空クラブ

83 子どもから大人まで、みんなで楽しむ囲碁教室
84 巧くならう!写真撮影
85 声に出して読む日本語(朗読教室)I

96 石州流茶道講座
97 表千家流茶道講座
98 表千家流茶道講座

躍動感のあるくらし
音楽に合わせて楽しく!
美姿勢ストレッチ体験

7 ジャズ体操(土曜日クラス)
8 ジャズ体操(水曜日クラス)
9 ハレピラティスを取り入れた大人のためのエクササイズ

14 スロートレーニング&ヨガ教室～星のクラス②～
15 ステップ台エクササイズ(中級)
16 初めての方でも大丈夫!ステップ台エクササイズ

21 エアロビクスエクササイズ教室
22 かんたんステップ&ソルトストレッチ
23 姿勢改善ピラティス

27 腰痛・膝痛を予防する運動教室
28 腰痛・膝痛を予防する運動教室
29 中高年のための健康サボた教室

34 腰痛・膝痛を予防する運動教室!
35 動いて元気!体・元気体操
36 腰痛・膝痛を予防する運動教室!

40 やさしいヨーガ(昼)
41 やさしいヨーガ(夜)
42 太極拳(入門クラス)

46 日本画講座(木曜日コース)
47 大人のためのやさしいぬり絵教室
49 バッチワーク教室

53 陶芸教室(木曜日・朝のクラス)
54 陶芸教室(木曜日・星のクラス)
55 陶芸教室(木曜日・夜のクラス)

60 和服リメイク講座④
61 和服リメイク講座⑤
62 和服リメイク講座⑥

67 絵を描こう!
68 らくらく簡単ソーイング(金曜日クラス)
69 らくらく簡単ソーイング(日曜日クラス)

74 基礎から始めるテッサンと色鉛筆画教室
75 タティングレース教室
77 楽しい和紙ちぎり絵

82 毎日の生活に活かすハーブの楽しみ方教室
88 漢詩を吟ずる
89 漢字書道

92 剪定の基本①
100 嵯峨御流いけばな講座
101 嵯峨御流いけばな講座

102 いけば花講座池坊

103 やさしい小原流いけばな教室
104 一生本流生花教室
105 彩りの花

109 初めての方のオカリナ講座
110 オカリナ講座入門
111 オカリナ講座入門

114 オカリナ講座 初級I(土曜日クラス)
115 オカリナ講座 初級II(金曜日クラス)
116 オカリナ講座 初級II(月曜日クラス)

126 おとなのためのピアノ教室
127 おとなのためのピアノ教室
128 おとなのためのピアノ教室

133 おとなのためのピアノ教室
134 おとなのためのピアノ教室
135 おとなのためのピアノ教室

140 おとなのためのピアノ教室
141 おとなのためのピアノ教室
142 おとなのためのピアノ教室

148 初心者のためのウクレレ・ギター教室
149 「さめぎの茶懐石料理」
150 料理でほっこり生活の料理

154 おとこの「料理のいろは」
155 ようこそ!料理の基本教室
156 心もふんわり、手づくりパン教室

160 韓国語 中級
161 韓国語 初級I
162 らくらくマスター韓国語

167 やさしい韓国語講座
168 English Time
169 First Step English

174 心もふんわり、子ども手づくりパン教室
177 元気キッズ集まれキラキラキッズ
178 子どもジャズ体操

182 子ども体操 児童コース
183 子ども器械体操教室
184 子ども器械体操教室

189 キッズダンス
190 ジュニアダンス
191 ハイクラス・ダンス

196 運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニング講座①
197 運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニング講座②
201 プログラミング&サイエンス教室①

202 プログラミング&サイエンス教室③
203 プログラミング&サイエンス教室④
204 集中カアップ!

106 うるおいの花
107 ハンギング&コンテナガーデン講座
108 寄せ植え教室

112 オカリナ講座入門II
113 全く初めての方のオカリナ講座

117 オカリナ講座 オカリナコース(土曜日クラス)
118 オカリナ講座 オカリナコース(金曜日クラス)
119 健康と心を豊かにするピアノ講座

129 おとなのためのピアノ教室
130 おとなのためのピアノ教室
131 初めてのおとなのためのピアノ教室

136 おとなのためのピアノ教室
137 おとなのためのピアノ教室
138 おとなのためのピアノ教室

143 ウクレレ講座
144 フォーク・ギター講座
146 基礎から習うハーモニカ教室

147 クラシックギター講座
151 手早くできる晩ごはん!
152 季節の家カフェ・ランチ

153 今月の「料理カレンダー」講座
159 手話教室 マスタークラス

163 お気軽!木工講座
164 韓国語 初級II
165 韓国語を基礎から学ぼう

170 Second Step English
171 トラベル&ビジネス英会話
172 大人のための日常英会話

179 腕のストレッチ～はじめての腕～
180 わんぱく体操
181 子ども体操 幼児コース

185 自由な発想と創造力を広げる!楽描教室
186 子ども絵画教室
187 ジュニア HIP HOP

192 ストリートダンス
193 Kid's English①
194 Kid's English②

199 みんながアーティスト
200 プログラミング&サイエンス教室②
205 集中カアップ!

206 集中カアップ!

音を楽しむくらし

健康的なくらし

その他

食に関するくらし

支え合うくらし

創造するくらし

自然に親しむくらし

うるおいのあるくらし

