

受講生募集！

開講会場	教室名	講師	コメント	定員	開講曜日	時間
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 03-3876-2365	昭和歌謡 ※2	萩原 守男	ギターの演奏で、懐かしい昭和歌謡を 楽しめます♪	10	火曜日	午後1時30分 ～2時30分
	背骨 コンディショ ニング※1	トモコ	背骨の歪みを整える簡単な 体操を行います	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
	チエアヨガ ※1	ミラ	ヨガの基本的な動作を、椅子を活用 して無理なく行います	10	金曜日	午後1時30分 ～2時30分
	タブレット	竹箒の会	タブレットを使ってみよう！ 初心者向けの教室です (タブレットをご用意いたします)	10	土曜日	午前11時～ 12時
	書道	関 正基	漢字の基本から作品づくりまで かな文字も練習します	10	土曜日	午後1時30分 ～2時30分
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 03-3866-2417	シャンソン ※2	佐藤 優	シャンソンの魅力を講師の歌声と共に 楽しめます♪	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
	折り紙	シルバー 人材センター	簡単折り紙、伝承折り紙、 新作折り紙など楽しい折り紙が 盛りだくさん(材料費100円/1回)	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
	花とはな	戸田山 典子	生花とプリザーブドフラワー(加工花) 2種類のアレンジメントを学びます (材料費 2,000円/1回)	10	金曜日	午前11時～ 12時
	セルフケア 体操 ※1	佐々木 尚美	筋肉を包んでいる筋膜をほぐす 筋膜リリースを行い、 体のバランスを整えます	10	金曜日	午後1時30分 ～2時30分
	タブレット	竹箒の会	タブレットを使ってみよう！ 初心者向けの教室です (タブレットをご用意いたします)	10	土曜日	午後1時30分 ～2時30分

※1 息のあがらない程度の体操

※2 歌唱はいたしません

申込締切 **令和 5年 3月 23日 (木) 必着**

開講期間 **令和5年 4月～令和5年 9月(全10回)**