

# 受講生募集！

開講会場	教室名	講師	内 容	定員	開講曜日	初回開講日
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 03-3876-2365	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)	20	火曜日	4月9日 午後
	昭和歌謡	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	20	火曜日	4月16日 午後
	書道	藤原 桂洲	「書は人なり」自らの手で 表現し、楽しんでみませんか！	20	木曜日	4月18日 午後
	サルサ	トモコ	ラテンの陽気なリズムに合わせて 楽しく踊りましょう	20	木曜日	5月9日 午後
	チェアヨガ	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	20	金曜日	4月19日 午前
	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 (教室用のタブレットをご用意いたします)	15	土曜日	5月18日 午前
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 03-3866-2417	スマートフォン	竹箒の会	触れてみようスマートフォン！ 初心者向けの教室です(教室用のスマホ 「OS=アンドロイド」端末)をご用意します)	15	月曜日	4月8日 午前
	カラオケ	竹花 陽子	テーマ曲の、歌い方のポイントを 学びます	15	火曜日	4月23日 午後
	囲碁	大橋 憲昭	初心者～3級までの方が対象です	15	木曜日	4月25日 午前
	絵手紙	大川 直子	絵手紙の書き方を学び、気持ちを 込めた一枚を書いてみましょう	15	木曜日	4月18日 午後
	コーラス	熊谷 寿美子	キーボードの伴奏で、コーラスのコツを 学びます	15	金曜日	5月10日 午前
	セルフケア 体操	佐々木 尚美	筋膜ほぐし・正しい呼吸・身体の使い方 で、身体を自分でケアしましょう ※筋膜…筋肉を包んでいる膜	15	金曜日	4月26日 午後

午前：午前10時～11時30分、午後：午後1時30分～3時

申込締切 令和6年 3月 12日 (火) 必着

開講期間 令和6年4月～令和6年9月(全10回)