

楽しく学べる講座が いっぱい

桜木市民センター

講座・自主学習グループ



日本舞踊

習字



太極拳



空手

講座生募集中!

ヨガ



フラダンス



体操



絵画



茶道

新しい仲間と楽しい時間を過ごしましょう
まずは見学してみませんか

お気軽に事務室へお問い合わせください

桜木市民センター 〒745-0807 周南市城ヶ丘二丁目4-21

TEL (0834)28-5973 FAX (0834)29-0788

	講 座 名		定 員	講 師 名	開 催 日	時 間		コ メ ン ト
						開 始	終 了	
趣 味 ・ 教 養	ペン・毛筆習字	A	10	赤木 和寶	第2・4（木）	9:30	12:00	毛筆の流れの面白さ 感動を楽しんでいます
		B	10		第1・3（木）	13:30	15:30	健康で楽しく書をかける喜びを感じながら精進しましょう
	英 会 話	A	10	ロルフ・アンダーソン	毎週（月）	13:00	14:00	相手に やさしい言葉で理解してもらえるように、教わっています
		B	10			14:00	15:00	英会話を楽しみながら英語を勉強しましょう
	英会話 ソフィア		10	リー・ソフィア	毎週（月）	17:00	18:00	楽しく、会話をメインで英語を学んでいます
			10			18:00	20:00	
	茶 道 教 室		20	河村登代子	第1・3（火）	13:00	17:00	心豊かに思いやりの心 日常生活に大切な動作等 楽しく勉強を
	生花 華 陽 会		10	—	第1・3（火）	13:00	15:00	家にお花があるといいなと思い 四季の生花を楽しんでいます
	囲 碁		20	青木 辰夫	毎週（土）	13:00	17:00	週一度の頭のリフレッシュを楽しみませんか
	桜 木 読 書 会		10	—	第4（水）	10:00	12:00	本を読む事で いろいろな人生を体験するのもおもしろいですよ！
	手 話 連 絡 会		—	大下 鈴美	第3（金）	19:00	20:30	市公募の養成講座を修了された方々を対象とさせていただきます
	人形劇 どんぐりの会		8	—	第4（木）	13:00	16:00	私達と一緒に学校や老人施設で 人形劇を楽しみませんか
	パソコン同好会		10	—	第1・4（木）	9:30	11:30	頭の体操を兼ねて楽しく遊びましょう
	健 康 麻 雀		10	—	毎週（月）	9:00	12:00	麻雀のルールなどを覚えながら 仲間とのつながり続けていきます
	パッチワーク		10	大中 博子	第1・3（火）	10:00	12:00	楽しく会話しながら 自分だけのお気に入りの作品を作りましょう
	トールペイント		8	河村 浩江	第1・3（水）	13:30	16:30	絵筆を持って楽しくおしゃべりしながら 活動しています
	日本画同好会		10	中村 恭子	第2・4（木）	13:00	16:00	日常の生活や 四季折々の自然を 一枚の絵に!!
	油絵同好会 無名塾		20	中谷 梅若	第2・4（火）	13:00	17:00	自分の描きたいものを楽しんでください
琴 音 会		15	中谷 弘子	第4（金）	9:00	12:00	初心者もベテランも楽しく学べます 琴がなくても大丈夫です	

	講 座 名	定 員	講 師 名	開 催 日	時 間		コ メ ン ト
					開 始	終 了	
趣 味 ・ 教 養	ハーモニカサークル	10	—	第2・4（土）	10:00	11:30	童謡や歌謡曲をCDに合わせて 楽しく練習します
	民謡 幸之会	15	山崎 幸枝	第1・3（土）	13:00	16:00	民謡は心の故郷です 大声を出して歌ってみ ませんか 脳トレにもなります
	幸之会 銭太鼓	10	山崎 幸枝	第1・3（水）	13:30	15:30	頭手足の運動 施設訪問に行く 演技をする
	錦城流 詩舞	20	西川 多恵	第3（火）	13:00	17:00	詩吟にあわせて舞をします 興味のある方は お問い合わせ下さい
体 育 ・ レ ク リ エ ー シ ョ ン	日 舞 若柳吉美伸の会	10	若柳吉美伸	毎週（火）	10:00	12:00	全身のリフレッシュができます 脳の活性化に役立ちます 募集中
	ヨ ガ	① 20	山崎 和雄	毎週（水）	9:20	10:50	やさしい呼吸法にゆるやかなヨガポーズ 和やかな雰囲気 of 教室です
		② 18			11:00	12:30	無理のないやさしいヨガで老化を防ぎ 笑いの絶えない楽しい講座
	社 交 ダ ンス	12	—	毎週（月）	13:00	16:00	音楽を聞いて体を動かすことで 頭も体もリフレッシュしましょう
	フラダンス カイマナヒラ	15	上田テツ子	毎週（水）	10:00	12:00	フラダンスを習得して 心の健康と脳の活性化にも役立ってます
	リズム体操	10	—	毎週（木）	9:30	11:30	健康維持を目的に 音楽に合わせて元気に踊ります
	いきいき 百 歳 体 操	20	—	毎週（火）	10:00	11:00	重りを付け 『筋力アップ』『簡単な体操』 介護予防で元気で長生き!!
	血圧測定	—	—	毎週（火）	9:30	11:30	健康管理のために 血圧を測定する習慣をつけましょう
	ロコトレ教室	20	西田 高德	毎週（月）	10:00	12:00	自宅でできる筋トレやストレッチで 元気なからだづくりトレーニングです
	健康体操 ハ ピ ネ ス	20	伊藤ゆかり	毎週（水）	13:00	15:00	椅子 タオル 坐の基本体操と音楽にのり 楽しくダンス(全身運動)する
	健康体操 サルビア 桜木	20	河村奈緒美	毎週（木）	13:00	14:30	椅子 タオル体操等しながら楽しく仲間 で健康づくりをしています
	健康ダンス体操	10	藤井 雅子	毎週（水）	13:30	15:30	体力作り 楽しく歩くためのトレーニング
	生命の貯蓄体操	10	河村 照子	毎週（金）	13:30	15:00	丹田呼吸法で体操することで リラックスでき免疫力がアップします

	講 座 名	定 員	講 師 名	開 催 日	時 間		コ メ ント
					開 始	終 了	
体 育・レ ク	アソシエイツ	9	—	毎週（木）	19:00	21:00	楽しんで見ていただける ステージ作りを目指して練習しています
	太 極 拳	15	井上 久子	毎週（火） 第2（日）	12:30	16:00	太極拳を学ぶ事で体力の向上と 心の安定・リフレッシュをはかる
	自 彊 術 桜 木	20	村上 康子	毎週（水）	18:00	20:00	自彊術は31動作で構成される全身体操 継続する事で若返る
料 理	男性専科 料理	A 20	中村 涼子	第2（日）	10:30	13:30	男子厨房に入るべし
		C 10	桜木食推	第1（水）	9:30	12:30	楽しい食事で 目指せ人生100年!!
	健康料理教室	20	桜木食推	第1（月）	10:00	13:00	楽しく料理を作りながら 成人病予防が身につきます
	ベジフルの友	15	有吉 明美	第2（水）	9:30	12:30	野菜サプリ！健康的な食事で アンチエイジングを目指します
親 子 参 加	護身空手 直 毘 道	30	田村 雅彦	毎週（土）	17:00	21:00	護身法・健康法を明るく楽しく学びます 一緒に楽しみましょう
	親子空手教室	15	宮脇 敏哉	第1・3・4（土）	10:00	12:00	親子でワイワイ楽しく空手を学んでいます
	子ども茶道教室	20	河村登代子	第1・2・3（土）	9:30	12:00	心豊かに思いやりの心 日常生活に大切な動作等 楽しく勉強を

※ 講師名の敬称は略させていただきます

※ 講師名の無いところは自主学習グループです

◎ 講座生が減少しています。多くの方の申し込みをお待ちしています。



お問い合わせ先 桜木市民センター (0834) 28-5973

桜木市民センター ホームページアドレス

<https://www.fureai-cloud.jp/sakura-cen/>

