

令和6年度 桜木市民センター

講座生募集



住 所 周南市城ヶ丘2丁目4-21

TEL (0834) 28-5973

ホームページ <https://www.fureai-cloud.jp/sakura-cen/>

お気軽に事務室へお問い合わせください

	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	先生のお手本を見て、楽しんで、書き指導してもらっています。
	英 会 話	A	10	ロルフ・ アンダーソン	毎週（月）	13:00	14:00	英会話を学び、世界に見聞を広める為の学習をしています
		B	10			14:00	15:00	レベル関係なく、楽しく英語を学べます
	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	伝統ある日本の生活文化を美しく楽しく学び 乍ら家庭生活の充実を
	生花 華 陽 会		10	—	第1・3（火）	13:00	15:00	四季の花、行事の花を楽しく和気あいあいと 月2回いけています
	囲 碁		20	兼弘 忠	毎週（土）	13:00	17:00	老化防止に週一度頭のリフレッシュしてみま せんか
	桜 木 読 書 会		10	—	第4（水）	10:00	12:00	本を読んで、いろいろな世界を見ています。 楽しい一時です
	パソコン同好会		10	—	第2・4（木）	9:30	11:30	パソコンの基礎を学習して 活用を進めていく
	健 康 麻 雀		8	—	毎週（月）	9:00	12:00	麻雀を通して仲間と親しくなりルールを覚えて 頭のトレーニング
	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、日本画 の技法で、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	少人数で油絵を楽しく学んでいます
	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
	ハーモニカサークル		10	—	第2・4（土）	10:00	11:30	自分たちの好きな曲を楽しくふいています
	城二こでまりの会		10	—	第2・4（月）	13:00	16:00	優しい触れ合い 健康でパッチワーク手芸等 に 親睦を深めます
	民謡 幸之会		15	山崎 幸枝	第1・3（土）	13:00	16:00	日本伝統の民謡と一緒に楽しく唄い、日本文 化を守っていきましょう

	講 座 名	定 員	講 師 名	開 催 日	時 間		コ メ ント
					開 始	終 了	
	幸之会 銭太鼓	10	山崎 幸枝	第1・3（水）	13:30	15:30	運動や頭の体操となり、全員がそろって打てた時の達成感はずばらしい
	錦城流 詩吟詩舞	10	西川 多恵	第1（火）	13:00	17:00	詩吟・詩舞について勉強する会
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 18	山崎 和雄	毎週（水）	9:20	10:50	笑いながら心と身体をリフレッシュしています
		② 18			11:00	12:30	ヨガを通して、健康づくり・体力の向上に励みます
	社 交 ダ ンス	10	—	毎週（月）	13:00	15:00	曲に合わせ、体を動かし、気持ちを前向きに！ シャル ウィ ダンス？
	らぱん社交ダンス さくらぎ	20	藤井 敏樹	毎週（金）	13:00	17:00	正しいステップを学び、楽しく社交ダンスを踊ります
	フラダンス カイマナヒラ	10	上田テツ子	毎週（水）	10:00	12:00	癒しの音楽に合わせ、リフレッシュしています
	リズム体操	10	—	第1・2・3(木)	9:30	11:30	健康維持を目的に音楽に合わせて踊り 仲間作りも大切にします
	いきいき 百 歳 体 操	20	—	毎週（火）	10:00	11:00	手軽で簡単、手や足の筋力アップ、重りを付けての体操など
	血圧測定	—	—	毎週（火）	9:00	11:00	血圧は健康のバロメーター！ 週1回血圧をチェックしよう
	ロコトレ教室	25	西田 高德	毎週（月）	10:00	12:00	ロコモ(筋肉・骨・関節)の障害を予防する為の簡単な運動です
	健康体操 桜木 ハピネス	20	伊藤ゆかり 岩根みどり	毎週（水）	13:00	15:00	坐・椅子・タオル体操で体をほぐし、音楽にのってダンスを
	健康体操 サルビア 桜木	20	河村奈緒美	第1・2・3(木)	13:00	14:30	健康体操をして身も心もフレッシュにし皆さんの参加を待ってます
	健康ダンス体操	15	藤井 雅子	毎週（水）	13:30	14:30	楽しい曲に合わせて いつまでも元気に動ける身体づくりが目標！
	出逢いの金曜日	15	—	毎週（金）	13:30	15:30	百歳体操で筋力アップ 茶話会で気分もすっきり 皆さんもどうぞ
	生命の貯蓄体操	10	河村 照子	第1・2・3(金)	13:30	15:30	この体操は丹田呼吸法で行います。肺と足腰を丈夫にします
	アソシエイツ	9	—	毎週（木）	19:30	21:30	老若男女楽しめるステージ作りのため振付や練習に励んでいます

	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	太極拳	20	井上 久子	毎週（火） 第3（日）	12:30	16:00	体にやさしい呼吸を伴った太極拳を学び、心のリフレッシュを図る
	自彊術 桜木	20	村上 康子	毎週（水）	18:30	19:45	呼吸を整えながら全身を動かし、自律神経を整える運動です
料理	男性専科 料理	A 15	中村 涼子	第2（日）	10:00	13:00	男子厨房に入るべし
		C 12	桜木食推	第1（水）	9:30	12:00	食推の指導のもと、成人病予防の為の食事を作り試食します
	健康料理教室	16	桜木食推	第1（月）	10:00	13:00	食推の指導のもと、成人病予防の為の食事を作って試食します
	ベジフルの友	15	有吉 明美	月1回不定期	8:30	13:30	男性も可。野菜ソムリエの料理教室。託児はご相談下さい
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	20	宮脇 敏哉	第1・3（土）	9:00	12:00	みんなで楽しく空手をしたり、体を動かします
	子ども茶道教室	20	河村登代子	第1・2・3（土）	9:30	12:00	みんなで真剣に取り組む楽しく 仲良く 手を取り合ってみんな頑張ります

※ 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/>

桜木市民センター公式LINEアカウント

@888nmbdu

LINEの友だち追加から ID検索するかQR
コードをスキャンしてください

