

講座生募集

	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	10	赤木 和寶	第2・4（木）	9:30	12:00	楷書 行書 かなの指導を受けて楽しんで向上を目標としています
	英 会 話	初級	ロルフ・アンダーソン	毎週（月）	13:00	14:00	アメリカの文化 映画音楽 生活習慣などとても楽しいです
		中級			14:00	15:00	英語を楽しく学ぶ
	英会話 ソフィア	10 10	リー・ソフィア	毎週（月）	17:00 18:00	18:00 20:00	楽しく 会話メインで 英語を学んでいます
	茶 道 教 室	20	河村誠子	第1・3（火）	13:00	15:00	毎日の生活を豊かな心で過ごせますよう楽しみながらお勉強しましょう
	生花 華 陽 会	10	—	第1・3（火）	13:00	15:00	四季や行事に合わせた生花をいけて、楽しんでいきます
	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	いろいろなジャンルの本を読み 読後感を話し合います
	健 康 麻 雀	8	—	毎週（月）	9:00	12:00	勝ったり負けたりおしゃべりしながら楽しんでいます
	日本画同好会	10	中村 恭子	第2・4（木）	13:00	16:00	日常生活や、四季折々の自然を、日本画の技法で、一枚の絵に!!
	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	講師を募集します 分相応にて今迄もらった楽譜で楽しんでいます
	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	伝統の民謡を楽しく一緒に唄い、日本文化を守っていきましょう
	銭太鼓 幸之会	12	山崎 幸枝	第1・3（水）	13:00	16:00	島根県の郷土芸能である銭太鼓 安来節など身体を動かし楽しむ
	錦城流 詩舞	10	西川 多恵	第1・3（火）	13:00	17:00	詩吟・詩舞について勉強する会
	詩 吟	10	—	第1・3（木）	9:30	11:30	古来からの漢詩に譜をつけて詩う
	日 舞 若柳吉美伸の会	10	若柳吉美伸	毎週（火）	10:00	12:00	古典 民謡 歌謡曲などにあわせて楽しく稽古しています
	社 交 ダ ンス	15	—	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	社交ダンスを通じて健康増進をはかりステップを学び楽しく踊っています

	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 リ エ ー シ ョ ン	ヨ ガ	①	20	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	20			11:00	12:30	1週間に1回ですが 体も心も軽く伸びやかになります
	フラダンス カイマナヒラ		10	根塚スミ枝	第2・3・4（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
	いきいき 百 歳 体 操		25	—	毎週（火）	10:00	11:00	椅子に座って手や足に重りを付けて行う手軽で簡単な体操
	血圧測定 & カフェ		—	—	毎週（火）	9:00	11:30	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		20	西田 高德	毎週（月）	10:20	11:30	”あなたのペースで楽しく行える”トレーニング教室です
	健康体操 桜木 ハピネス		20	岩根みどり	毎週（水）	13:00	15:00	元気に楽しいいきいきと 健康づくりで若返りましょう
	健康体操 サルビア 桜木		20	河村奈緒美	毎週（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		10	藤井 雅子	毎週（水）	13:30	14:30	老化防止のため音楽に合わせてダンス ウォーキング等をしています
	出逢いの金曜日		20	—	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	毎週（金）	13:30	15:30	和気あいあいお喋りしながら身体を動かして 健康になります
	アソシエイツ		9	—	毎週（木）	19:30	21:30	様々な種類の曲とダンスで楽しいショー作りのため練習しています
	太 極 拳		20	井上 久子	毎週（火） 第3（日）	12:30	16:00	深い呼吸を伴ったゆっくりとした動きで心身の リフレッシュを図る
料 理	男性料理	A	16	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	13:00	食生活を考えて作成した献立で調理し試食を 楽しんでいます
親 子	親子空手クラブ		20	宮脇 敏哉	月2回（土）	8:30	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 誠子	第1・2・3（土）	9:30	12:00	毎日の生活を豊かな心で過ごせますよう楽し みながらお勉強しましょう

※ 講師名の敬称は略させていただきます

※ 講師名のないところは自主学習グループです

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

<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