

# 令和元年度 後期教養講座募集一覧

鹿屋市勤労者交流センター

申込番号	講座名	曜日	時間	週	講座内容	
1	リラックスヨガ(朝)	月	朝	毎週	疲れた体をヨガでほぐします。	
2	卓球中級		昼	毎週	基本を理解してワンランク高いレベルでプレイします。	
3	編み物入門		夜	2・4	基礎からかぎ針、棒針を学び簡単な小物作りからはじめます。	
4	生け花入門			1・3	日本の伝統文化「生け花」で、毎回違うお花を楽しみます。	
5	プロに学ぼう！楽しいゴルフ				初心者でも安心！プロに基本から学びます。<場所:串良平和ゴルフ>	
6	ベネチアンガラス	火	朝	1・3	アクセサリや小物など楽しく手作りしましょう。	
7	初めての絵手紙			2・4	“下手でいい” “下手がいい” あなたも描いてみましょう。	
8	ノルディックウォーキング			2本のポールを使って行うフィットネスエクササイズです。		
9	楽しい筆文字		昼	1・3	心あたまる癒しの筆文字を自分で書いてみましょう。	
10	太極拳入門		2・4	中国武道の一種でゆったりとした動きが特徴の健康法です。		
11	初めての革細工	夜	2	簡単な革細工の小物を作ります。		
12	健康3B体操	水	朝	1・3	3つのB(ボール、ベル、ベルター)を使った健康体操です。	
13	洋服のリフォーム				今は使われてない洋服や自分好みの布を使いリフォームします。	
14	手作りパン(朝)				簡単なパンを手作りします。	
15	親子でリトミック		2・4	親子で楽しく体を動かし、体力・リズム感を身につけます。		
16	手作りパン(昼)		昼	2・4	簡単なパンを手作りします。	
17	リラックスヨガ(夜)		夜	毎週	疲れた体をヨガでほぐします。(10~11月)	
18	バドミントン入門				基本動作を学び楽しくプレイします。(12月より実施)	
19	ボールペン&筆ペン字				1・3	基礎からじっくり学び、文字をきれいに書けるようにします。
20	バドミントン(朝)		木	朝	毎週	基本動作を学び楽しくプレイします。
21	パッチワーク・キルト	1・3				ポーチやバッグ、タペストリーなどを手作りします。
22	天然石でアクセサリ	2・4				天然石を使った小物を作ります。
23	初めての着付け(夜)	夜		1・3	気軽に着物を着られるように着方や帯結びを学びます。(前結び)	
24	楽しく卓球				基本動作を学び楽しくプレイします。	
25	マットピラティス				2・4	体の奥から鍛えてバランス力をアップするエクササイズです。
26	ボールピラティス&ストレッチ	金	朝	毎週	ストレッチポールで体をほぐし骨盤のゆがみを直すエクササイズです。	
27	コアリズム				ダンスをベースとしたエクササイズを初心者向けに行います。	
28	エコクラフト				1・3	クラフト紙を使って小物やバッグを作ります。
29	季節の家庭料理		2・4	旬の食材を使った簡単な料理を作ります。		
30	初めてのハワイアン・フラダンス			癒しの音楽に合わせてステップを身につけ優雅な踊りと健康を身につけます。		
31	卓球入門			毎週	基本動作を学び楽しくプレイします。	
32	初めての着付け(昼)		夜	1・3	気軽に着物を着られるように着方や帯結びを学びます。(前結び)	
33	みんなで歌う歌謡曲				2・4	童謡から最近のヒット曲まで一緒に楽しく歌いましょう。
34	バドミントン中級				毎週	基本を理解してワンランク高いレベルでプレイします。

※ 講座時間 (朝)10:00~12:00 (昼)13:30~15:30 (夜)19:00~21:00

※ No3、10は13:00~15:00です。

※ 一部変更になる場合もありますのでご了承ください。

※ No17の講座(8回)終了後にNo18の講座(8回)を実施します。