



講 座 名 (講 師) 定員 <回数>	日 時	紹 介 文	受講料等	対象・持参物等
ゆるゆる楽々 はじめてのゆる体操 (加賀田 和則)25名<全5回>	9/8~12/8 指定日(火) 10:00~11:30	簡単に安全にできる運動効果の高い運動です。楽しく体をゆるめて、腰痛、肩こり、冷えにおさらば!!	受講料/750円	ヨガマット 開催日:9/8・29、 10/27、11/10、 12/8
焙煎士直伝! おいしい珈琲 de 至福のカフェタイム (牧 浩市)12名<全4回>	9/12~10/24 第2・4(土) 9:30~11:30	コーヒーの雑学やおいしく淹れる秘訣を学んだり、産地や焙煎の違うコーヒーを飲み比べたりします。	受講料/600円 教材費/3,000円	
中国健康体操「練功」 (藤原 照恵)30名<全6回>	9/12~12/26 第2・4(土) 13:30~15:30	音楽に合わせて、腹式呼吸をしながら、ストレッチや筋力強化、ツボ刺激などを行います。	受講料/900円 著作権料/10円	10月は第5(土)のみ 11月は第4(土)のみ
英語 de 楽しくコミュニケーション (ジェニー花田)15名<全5回>	9/15~12/15 第1・3(火) 9:30~11:30	英語がしゃべれなくても大丈夫! みんなでわいわい気楽に楽しくコミュニケーションしましょう!	受講料/750円 教材費/初受講者のみ1,210円	10月は第1(火)のみ 11月は第3(火)のみ
市「わからない」を解決! 初心者のためのスマホ講座 (小松 典子)12名<全5回>	9/8~11/10 指定日(火) 13:30~15:30	スマホを操作してもわからないことだらけ! LINEなどの使い方を基礎からやさしく学べます。	受講料/無料 教材費/初受講者のみ500円	LINEアプリを取得していただける方 日程の詳細は公民館へ 連絡先:デジタルガバメント推進室
解いてスッキリ! ナンプレ de 脳トレ (大屋 徳敬)12名<全5回>	9/26~12/19 第3・4(土) 13:30~15:00	集中力や記憶力の向上、ストレス解消にも! 解き方のコツを学んで、楽しく脳を鍛えましょう。	受講料/750円	小学4年生以上対象 10月は第3(土)のみ