

令和5年度 国高公民館 自主講座等のご案内

火曜日

(敬称略)				
たけふ国高俳友会	第3	10:00~12:00	小山 柴門	初心者の方お待ちしております。楽しい会です。
実践！男性の料理	第3	10:00~13:00	村上 和子	健康っていいね！作って楽しむ仲間づくり。
ZEN(坐禅)	第1~4	14:00~16:00	前田 初美	坐禅は丹田呼吸法で姿勢を整え、心の落ち着きに繋がります。
刻書・篆刻	第2・4	14:00~16:00	中村 豊	和気あいあいと笑いと会話のたえない、楽しい講座です。
尺八・篠笛教室	第1~4	18:00~21:00	平林 火山	日本古来の楽器(尺八・篠笛)に親しんでみましょう。

水曜日

国高太極拳 健康友の会	第1~4	10:00~11:30	吉田 勢子	心と体の健康づくりに、和気あいあいと楽しんでいます。
ソフトヨガ&健康体操	第1・3	10:00~11:00	坪井 美江	男女年齢問わず初心者大歓迎。老化防止に心も身体も健康に。
書道わかば	第2・4	9:30~11:30	土田 尚春	初心者大歓迎！楽しく一筆書いてみませんか。
気学研究会	第1・3	13:00~15:00	児玉 嘉道	占いに興味のある方はお待ちしております。
抹茶同好会	第1・3	14:00~16:30	自主運営	皆で楽しくお茶をたしなみましょ。新しい人歓迎します。
抹茶クラブ	第2・4水曜日 第1土曜	13:00~16:00	自主運営	楽しく茶道を学びましょ。
太極拳研究会	第1~4	19:30~21:30	小林 礼治	無理なく何処でも出来る太極拳を体験してみませんか。

木曜日

ヨガくつろぎ	第1~4	14:00~16:00	自主運営	正しい呼吸と簡単ポーズでカラダの中から美しくなろう。
国高ハーモニカクラブ	第1~4	13:30~15:30	自主運営	ハーモニカの演奏を通じ、音楽に親しみ生活をエンジョイします。
真舞流真富士吟舞道会	第1~4	19:00~21:00	今村 鷹洌	初めての方も大歓迎です。ぜひ体験してみてください。

金曜日

フォークダンス・オンシジューム	第1~4	13:20~14:50	森永 ひとみ	世界各国の美しいメロディで全身を動かして楽しんでいます。
日野詩吟教室	第1~4	13:30~15:30	堀井 決心	詩吟は腹式呼吸で腹から声を出します。健康増進におすすめ。
小原流生花教室	第2・4	19:30~20:30	小泉 豊博	みんなでワイワイ楽しくお花を活けましょ

土曜日

囲碁クラブ	第1~4	13:00~17:00	坪谷 喜和	来たれ、老若男女。先を読む力を身につけよう。
にじ色会(絵画)	第1~4	13:30~16:00	三笠 須美子	皆な一緒に絵を描きましょ 楽しいですよ。
宗生流剣詩舞道	第2・4	19:30~21:00	田中 宗純	曲に合わせて剣詩舞を体験してみませんか♪楽しく自分磨き

日曜日

国高カラオケクラブ	第2・4	10:00~12:00	吉田 正	先生のご指導も良く楽しく明るい教室です。
国高童謡の会	第2・4	13:30~15:00	堀江 政典	なつかしい童謡、唱歌、合唱いっしょに歌いませんか。
蕎麦打ち同好会	第4	9:30~12:00	坂野 時夫	月1回、和気あいあいとみんなで蕎麦打ちをしています。

公民館使用

	火	水	木	金	土	日
午前	たけふ国高俳友会	国高太極拳健康友の会				蕎麦打ち同好会
	実践！男性の料理	ソフトヨガ&健康体操				カラオケクラブ
午後	ZEN(坐禅)	気学研究会	ヨガくつろぎ	フォークダンスオンシジューム	囲碁クラブ	国高童謡の会
	刻書・篆刻	抹茶同好会	国高ハーモニカクラブ	日野詩吟教室	絵画教室にじいろ会	
夜	尺八・篠笛教室	太極拳研究会	真舞流真富士吟舞道会	小原流生花教室	宗生流吟舞教室	
	空手スポ少					
	総合健康クラブ スイーツパイ					

スポーツルーム使用

	火	水	木	金	土	日
午前	総合健康クラブ	ポールゴルフ	国高シルバーソフトバレーボール同好会	はつらつ教室	総合健康クラブ	国高サッカースポ少
午後	国高ラージボール卓球クラブ	国高シニアラージボール卓球水曜会		国高いきいきラージボール卓球クラブ	国高野球スポ少	国高野球スポ少
夕方	国高女子バレースポ少	国高野球スポ少	エスキーテニス		国高サッカースポ少	国高サッカースポ少
夜	国高ショートテニス	国高卓球スポ少	国高サンサンショートテニス	国高剣道スポ少		
				ソフトバレーボール(TSVC)	ママさんバレー国高クラブ	

【スポーツルーム】

火曜日 (敬称略)			
国高ラージボール卓球クラブ 今年も1年ファイト!健康で体力つけ、運動に励みましょう	第1~4	13:00~15:30	自主運営
国高ショートテニス スポンジ製ボールを使ったテニスです。初心者大歓迎!	第1~4	19:30~21:30	自主運営

水曜日			
ノルディックウォーク あゆみ ウォーキングで楽しく絆づくりをいたしましょう。	第1水曜 第3木曜	4月~10月 9時~10時 11月~3月 10時~11時	自主運営
ポールゴルフ 誰でも参加出来る軽運動です。一年中募集しております。	第1~4	9:30~11:00	自主運営
国高シニアラージボール卓球水曜会 生涯スポーツとしてお気軽にご参加ください。	第1~4	13:00~15:00	中澤義一
国高スティックリングクラブ 福井県生まれの頭脳的スポーツです。	第1~4	13:00~15:30	自主運営

木曜日			
国高シルバーソフトバレーボール同好会 ソフトバレーに興味のある方は素人でも歓迎いたします。	第1~4	9:30~11:30	自主運営
エスキーテニス 興味のある方、年令に関係なく体験してみてください。	第1~4	17:00~19:00	自主運営
国高サンサンショートテニス 気軽に楽しめるスポンジボールのテニスです。会員募集中。	第1~4	19:30~21:30	自主運営

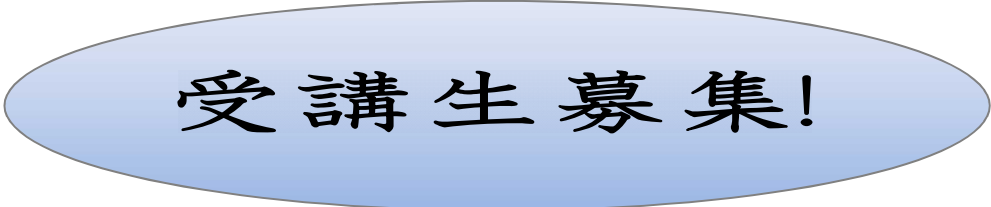
金曜日			
国高いいききラージボール卓球クラブ ラージ卓球で、楽しく健康と体力の維持をしましょう。	第1~4	13:00~15:30	自主運営
ソフトバレーボール(TSVC) 皆さん一緒に4人制ソフトバレーを楽しみませんか?	第1~4	19:45~21:40	小橋 雄三
はつらつ教室(8月・2月休み) フレイルを予防するためには運動が一番。毎日笑顔になるよ	第1~4	9:30~11:00	運動普及推進委員会

土曜日			
ママさんバレー国高クラブ 楽しく仲良く練習しています。バレー大好きな人 募集中!!	第1・3・5	19:30~21:50	川瀬 朋美

スポーツ少年団

国高女子バレーボールスポーツ少年団 明るく楽しく元気よく、一緒に楽しみましょう。みにきてね。	毎週火曜	16:30~19:00	渡邊 和晴
国高空手スポーツ少年団 伝統空手「松濤館流」寸止めの練習をしています。	毎週火曜	18:40~21:00	上木 正一
国高野球スポーツ少年団 (国高ビクトリーボーイズ) 仲間みんなと楽しく野球をしましょう	毎週 水 土 日	水 16:00~18:30 土・日 13:00~15:30	
国高卓球スポーツ少年団 卓球の団旗は「継続」です。みんなで仲良くがんばるぞー!	毎週水曜	19:00~21:30	平林 透
国高剣道スポーツ少年団 年少さんから小学6年生まで大募集。一緒に剣道を楽しもう。	毎週金曜	19:30~22:00	中野 芳樹
国高サッカースポーツ少年団 サッカーに興味のある子、やる気のある子、集合!!	毎週土日	土 15:30~19:15 日 9:00~12:30 15:30~17:30	

令和5年度 国高公民館自主講座のご案内



令和5年度 国高公民館自主講座の受講生を募集しています。

趣味や教養、スポーツなど余暇の時間を有効に活用して、自己向上や健康づくり、仲間づくりなど、新しい生きがい再発見の場としてはじめてみませんか?

興味のある講座がありましたら、国高公民館までお問い合わせください。

お待ちしております。(電話 23-4601)

各講座の申込は、国高公民館で随時受け付けております。

見学をご希望の方は事務所までお知らせ下さい

キリトリ

国高公民館自主講座申込書

ふりがな
氏 名 _____ 年齢 _____

〒 _____
住 所 _____

電話番号 _____

希望講座名 _____

◆この用紙は資源として活用できますので、リサイクルにご協力下さい。