

令和7年度 武生東公民館

楽しい教室受講生募集！

きっと見つかる♪新しい自分と楽しい仲間！

●火曜日

★講師名の敬称は略させていただきます

講座名	毎 月	時 間	講 師	メッセージ
社 交 ダ ン ス	第1・3・4	9:30～11:30	片桐 正己	音楽を聴きながら『運動と健康』。どなたでも入会自由です。
一 般 書 道	第1・2・4	10:00～12:00	橋本 芳香	若越習字、毛筆、小筆、硬筆を基本から学びます。
小 原 流 生 花	第1・3	10:00～12:00	谷川 碩志子	基本を学び、花をいつくしみ、楽しく生けましょう。
スティックリングA	第1～4	13:30～15:30		頭を使って気分爽快!! 陸上のカーリング。健康と若々しい体力を!!
真舞流真鶴吟舞道会	第1～4	19:30～21:00	松永 千鶴子	吟舞を楽しみながら、健康維持と楽しく仲間作りをしませんか。

●水曜日

講座名	毎 月	時 間	講 師	メッセージ
卓 球 A	第1～4	9:00～11:00		初心者大歓迎、おしゃべりも自由です。
やさしいパソコン教室	第2・4	9:30～11:30	吉田 三和	シニア向けのパソコンとスマホのやさしい教室です。
パワーアップ体操	第2・4	13:00～14:00	谷口 博子	日常の疲れ・ストレスによる筋肉の凝りを運動や脳トレ等で解消
太極拳武生東教室	第1～3	13:30～15:00	中西 幸路	ゆっくりとした動作が健康に良く、高齢者も安心してできる運動
手 あ み 教 室	第1・3	13:30～15:30	田中 輝子	好きな作品を編みながら余暇を楽しみましょう。待ってます。
オ カ リ ナ 教 室	第1～4	13:30～15:30	横井 碩子	手軽でやさしい音色のオカリナで、心安まる音楽をご一緒に!!
楽 し い 手 話	第2・4	13:30～14:30	森本 辰之	みんなで楽しく手話を学びませんか。
書法篆刻(てんこく)	第 2	16:00～17:00	多田 龍淵	石に篆字を刻し印影を楽しみます。県の3部門の展に出展します。
キ ッ ズ ダ ン ス	第1～3	16:00～16:50	谷口 博子	友達と色々な音楽に合わせて楽しくダンスを踊ろう！
草月流生花教室	第2・4	16:30～20:00	吉元 和美	あなたの感性を生け花で表現してみませんか？お待ちしております！
絵 手 紙 教 室	第1・2	19:00～21:00	山本 博子	みんなで四季の変化を感じつつ、楽しく絵手紙を学びましょう！
真 向 法 体 操	第1～3	19:30～21:00	水野 浄子	4つの動作で筋肉を伸ばし、股関節を柔軟にする健康体操です。

※申し込み、お問い合わせ等ございましたらお気軽に 武生東公民館まで

☎23-4763

●木曜日

講座名	毎 月	時 間	講 師	メッセージ
スティックリングB	第1～4	13:30～15:30		室内で年中楽しめる簡単なスポーツです。仲間を募集中！
小 筆 A	第1・3	13:30～15:00		小筆、硬筆を自主学習しています。
東 歌 謡 教 室	第1・3	13:30～15:30	吉田 正	演歌の好きな方、楽しく歌いましょう。
楽 し い エ ア 口	第1・3	19:30～21:00	林 孝子	一緒に音楽に合わせて楽しく、若くて健康な体作りをしませんか。

●金曜日

講座名	毎 月	時 間	講 師	メッセージ
卓 球 B	第1～4	9:00～11:00		健康と少しでも技術向上の為、かつ人づき合いを深めます。
藤 間 流 藤 菊 会	第2・4	10:00～12:00		美しい姿勢を身につけ、楽しくお稽古しています！
歌 い ま し ょ う	第1・3	13:30～15:00	天勝 まゆみ	ピアノの伴奏に合わせてあの頃を思い出し、楽しく歌いましょう。
美しいフラダンス	第1～3	19:00～20:00	宮永 まゆみ	アロハ！爽やかな音楽に合わせ”フラ”を踊りましょう。
花 を 楽 し む	第1・3	19:00～21:00	倉内 美恵子	花とのふれ合いを通して癒しのある生活を。

●土曜日

講座名	毎 月	時 間	講 師	メッセージ
レレ 東（ウクレレ）	第1～4	9:30～11:00	舘 栄一	初めての方も大歓迎。仲間達とウクレレの音色に癒されましょう♪
坂東流日本舞踊教室	第2・4	13:30～15:30	片岡 洋子	美しい立居振舞でエレガントに。足腰が鍛えられ体幹がつかます。

《令和7年度 自主講座（楽しい教室） 申込書》

講 座 名

住 所

氏 名

電話番号

◇申込書は
3月30日（日）までに
ご提出ください。

