

# 令和8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		いつまでも健康で楽しく過ごせる様に頑張り、社交ダンスをしましょう
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2	10:00~12:00	谷川 碩志子	花の生け方の基本と友達の交流を大切にしませんか
スティックリングA	第1~4	13:30~15:30		頭と身体健康寿命を延ばそう!! 陸上のカーリング、楽しいよ!!
絵手紙教室	第1・2	19:00~21:00	山本 博子	手描きの温もりを絵手紙にして楽しみましょう
真舞流真鶴吟舞道会	第1~4	19:30~21:00	松永 千鶴子	舞を楽しみ健康維持と体力向上、楽しく仲間づくりを目指しています

### ●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		体力向上と親睦を深めながら楽しく継続できます!
たのしい麻雀	第1・3	9:00~11:00	塩谷 利幸	初心者歓迎、講師が優しく教えて下さいます 気軽にご参加下さい
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	身体と脳をほぐし、ゆるく楽しく体力アップをしませんか?
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で行う全身運動、中高齢者の健康づくりに最適!
手編み教室	第1・3	13:30~15:30	田中 輝子	好きな作品を教えてもらいながら、楽しい時間を過ごしましょう
武生オカリナクラブ	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を皆んなで楽しんで演奏しましょう
楽しい手話教室	第2・4	13:30~14:30	森本 辰之	毎回笑いのたえない教室です
キッズダンス East-girl's	第1~3	16:00~16:50	谷口 博子	いろいろなジャンルの曲で、お友達と一緒に楽しくダンスしましょう
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!
真向法体操	第1~3	19:30~21:00	水野 浄子	4つの動作でからだのリフレッシュ・転ばない体づくりと認知症予防

※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		ゲームを楽しみながら万歩計のカウントもアップ間違いなし!!
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	14:00~16:00	吉田 正	演歌の好きな方、楽しく歌いましょう
楽しいエアロ	第1・3	19:30~21:00	林 孝子	いつもエアロの後は心も体もリフレッシュ、気持ちよく若返ります

### ●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		体力向上、ストレス解消できる手軽なスポーツ、ぜひご参加を!!
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
歌謡広場	第1.2.4	14:00~16:00		地域の皆さ〜ん♪お茶を飲みながらカラオケとお話を楽しみましょう
美しいフラダンス	第1~4	19:00~20:00	宮永 まゆみ	アロハ!南国の音楽で心と体を癒す楽しいフラダンス教室です
花を楽しむ	第1・3	19:00~21:00	倉内 美恵子	植物とのふれあいを通し日々の暮らしを潤いのあるものに

### ●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		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♪
府中囲碁倶楽部	第1~4	9:30~11:30	広瀬 英夫	中国3000年超の歴史に育まれた囲碁を学び世代間の交流を図る
わきあいあいボウリング	第1・3	13:00~15:00		皆さん、SMボウリングでわきあいあいと交流を深めましょう
坂東流日本舞踊教室	第2・4	13:30~15:30	片岡 洋子	体幹が鍛えられ集中力も養われます、ご一緒に楽しみましょう

### 《令和8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31日(火)までにご提出ください。

