

令和8年度 自主講座等のご案内

火曜日

			講師(敬称略)
たけふ国高俳友会	第3	10:00~12:00	小山 柴門
実践!男性の料理	第4	10:00~13:00	村上 和子
ZEN	第1~4	14:00~15:00	前田 初美
刻書・篆刻講座	第2・4	14:00~16:00	中村 豊

水曜日

書道わかば	第2・4	9:30~11:30	土田 尚春
ソフトヨガ&健康体操	第1・3	10:00~11:00	坪井 美江
国高太極拳 健康友の会	第1~4	10:00~11:30	吉田 勢子
抹茶同好会	第1・3	13:30~16:00	自主運営
抹茶クラブ	第2・4水曜日 第1土曜	13:30~16:00	自主運営

木曜日

くつろぎ	第1~4	14:00~16:00	自主運営
国高ハーモニカクラブ	第1~4	13:30~15:30	自主運営
真舞流真富士吟舞道会	第1~4	19:00~21:00	今村 鷹洸

金曜日

フォークダンス・オンシジューム	第1~4	13:30~15:00	森永 ひとみ
日野詩吟教室	第1~4	13:30~15:30	堀井 決心
小原流生花教室	第2・4	19:00~20:30	小泉 豊博
太極拳研究会	第1~4	19:30~21:30	小林 礼治

土曜日

国高囲碁クラブ	第1~4	13:00~17:00	坪谷 喜和
水彩画 にじ色会	第1~4	13:30~16:00	三笠 須美子

日曜日

そば打同好会	第4	9:30~13:00	坂野 時夫
国高童謡の会	第2・4	13:30~15:00	堀江 政典

【スポーツルーム】

火曜日

			講師(敬称略)
国高ラージボール卓球クラブ	第1~4	13:00~15:30	自主運営
国高ショートテニス	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	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	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	第1~4	13:00~15:00	中澤義一
国高スティックリングクラブ	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	第1~4	9:30~11:30	自主運営
エスキーテニス	第1~4	17:00~19:00	自主運営
国高サンサンショートテニス	第1~4	19:30~21:30	自主運営

金曜日

いきいきラージボール卓球クラブ	第1~4	13:00~15:30	自主運営
ソフトバレーボール(TSVC)	第1~4	19:45~21:40	小橋 雄三

はつらつ教室(8月・2月休み)	第1~4	9:30~11:00	運動普及推進員会
-----------------	------	------------	----------

土曜日

ママさんバレー国高クラブ	第1・3・5	19:30~21:40	川瀬 朋美
--------------	--------	-------------	-------

