

春です!

受講生募集

新しいことはじめませんか?

花筐公民館 自主講座ご案内

2026年保存版

講座名	週	時間	講師	メッセージ
-----	---	----	----	-------

【火曜日】

5・8会(手芸) *募集はしません	第4	13:30~ 16:00	自主学习	「越前げんきフェスタ」や「いきいき趣味の作品展」に作品を 展示しました。
----------------------	----	-----------------	------	---

【水曜日】

童謡の会(手話)	第3	13:30~ 15:00	手話指導 福島 幸一氏	80歳以上の高齢者で、懐かしい童謡を歌い手話をしながら 楽しい時間を過ごしています。指導をして下さる先生はとっ ても優しく教えて下さいます。
きらきらヨガ	第2・4	19:40~ 20:40	高橋 有希子氏	楽しく、ゆっくり、少しだけ運動をしたい人大募集です。 2週間に一度、日常で固くなった体をほぐし、疲れた心も リラックスできるやさしいストレッチヨガの講座です。 どの年代の方にも喜んでいただけます。

【木曜日】

フローシキ・ヨガ	第2・4	19:00~ 21:00	関 晴代氏	フローシキ・ヨガ用のフロシキを使っでの瞑想や呼吸法、疲労 回復効果や血行がよくなるポーズを行うことで体の疲れがい やされたり、リラックスすることができたりします。 皆さんと一緒にすることで心身ともに健康になれます。
3B 体操	第1・3	13:15~ 15:00	板村 ひろ子氏	健康で長生きするには体操が一番です。3B独自の手具を使 います。体が軽くなった、意識して家でも体を動かすようにな ったと会員同士仲良く体操をしています。一度体験に来てく ださい。お待ちしております。

【金曜日】

椅子ヨガ	第1	19:00~ 20:50	関 千音氏	イスヨガを始めて2年たちました。体の硬い私でもできてし まうイスヨガに出会えてホントに良かったと感じています。 皆さんもどうぞ体験してみてください。ゆる~いヨガです。
------	----	-----------------	-------	---

【土曜日】

オカリナ教室	第2・4	9:00~ 12:00	前田 ますみ氏	オカリナサークルは毎月第2・4土曜日の午前中に練習して います。“きれいな音色でアンサンブルの演奏ができるよう に!”が目標です。いつでも見学にいらしてください。 はながたみまつりに参加しています。
--------	------	----------------	---------	--

自主講座とは、講座の運営費は自分たちで出しあい、自分たちで協力しあいながら学習を進めていくグループ活動の場です。
講師の謝礼や活動費はその運営費によってまかなうことが原則です。

お問い合わせ先:花筐公民館 42-0361