

令和5年度 南中山公民館 自主講座生募集!!

<p>貯筋運動&コグニサイズ</p> <p>毎週火曜日 9:00~10:00</p> <p>健康長寿を目的に筋肉を増やし認知症にならないようコグニサイズという運動をしています</p>	<p>ソシアルダンス</p> <p>毎週火曜日 19:30~21:30</p> <p>楽しく元気にスポーツを♪</p>	<p>気功ヨガ教室</p> <p>毎週火曜日 20:00~21:00</p> <p>免疫力をあげるには①血液循環を良くする②深い呼吸が大事!!この2点を強化する方法をお伝えします</p>	<p>踊りクラブ</p> <p>毎週水曜日 9:30~11:30</p> <p>今日が一番若い!と思っている仲間と楽しく学べます</p>
<p>大正琴 ほほえみ教室</p> <p>第1・2・4水曜日 9:00~11:00</p> <p>大正琴のやすらぎの音一緒に弾きましょう♪</p>	<p>ソフトバレー</p> <p>毎週水曜日 20:00~22:00</p> <p>和気あいあいと楽しくプレーしています</p>	<p>小原流 生花教室</p> <p>第1・3水曜日 20:00~21:30</p> <p>お花のある暮らし始めませんか?お花に癒されましょう!講座生募集中</p>	<p>ストレッチヨガ</p> <p>毎週木曜日 19:00~20:30</p> <p>縮みがちな身体を伸ばしてステキに若々しく!</p>
<p>南中山 ウクレレクラブ</p> <p>毎週木曜日 19:30~21:30</p> <p>美しい音色のウクレレ一緒に楽しみましょう</p>	<p>ピラティス</p> <p>毎週木曜日 20:30~21:30</p> <p>体幹を鍛えて一緒に姿勢美人になりましょう</p>	<p>太極拳</p> <p>毎週木曜日・土曜日 木 20:00~21:30 土 9:30~11:30</p> <p>生涯スポーツとしての体力作りと技術向上と競技スポーツ普及</p>	<p>茶道クラブ</p> <p>第2・4金曜日 19:30~21:30</p> <p>一服差し上げますお菓子をそえて!</p>
<p>南中山アコースティックギター同好会(GHP)</p> <p>毎週金曜日 19:30~21:30</p> <p>人数は少ないですが、みんな仲良くやっています。ギター好き、楽器好きの人はぜひ!初心者もOK!!</p>	<p>料理クラブ</p> <p>不定期で年間5回程 19:30~21:30</p> <p>工夫した料理で家族の健康を守りましょう</p>	<p>将棋クラブ</p> <p>毎週土曜日 19:00~22:00</p> <p>楽しく、将棋を指しましょう</p>	<p>ソフトバレー</p> <p>毎週土曜日 20:00~22:00</p> <p>和気あいあいと楽しくプレーしています</p>
<p>手芸教室</p> <p>第1土曜日 19:30~21:30</p> <p>ミシン持参で楽しく作品作りしています</p>	<p>スイーツ教室</p> <p>第3土曜日 19:30~21:30</p> <p>初心者の方も楽しくお菓子作りができますヨ</p>	<p>今立盆栽愛好会</p> <p>第4日曜日 9:30~11:00</p> <p>初心者 大歓迎!一度来てみて!!体験入会OK!</p>	<p>あさヨガ</p> <p>第2・4日曜日 10:00~11:00</p> <p>3~70歳以上までの初心者向けのヨガです!体がかたくてもOK!!</p>
<p>今立囲碁教室</p> <p>新型コロナウイルスの影響で活動を自粛しています。活動を再開する時にはお知らせします。</p>	<p>☆ 公民館は地域の皆さんのふれあいの場、学習の場として広く開放しています。</p> <p>☆ 自主講座に参加して、楽しく学び合い仲間を増やして地域を元気にしましょう。(自主講座とは、受講生の皆さんが自分たちで運営し学習を進めていく講座です)</p> <p>お申込み・お問合せは南中山公民館へ(電話:43-1290)</p>		

..... キリトリ

南中山公民館 自主講座 受講申込み用紙

自主講座名 _____

氏名		年齢	
住所		電話	