

募集講座一覧

開講

●3B体操(野方)⇒野方活性化センター ●龍宮陶芸⇒龍宮窯(講師自宅) ●マナー&着付け⇒講師自宅 ●貝細工⇒野方改善センター ●弓道⇒公民館裏弓道場 ●小学生陸上スポーツ⇒中央運動公園 他 ●それ以外は公民館(会議室等については、合同開講式時にお伝えします)

	講座名	講師	開催日(開催予定日です。変更になる場合もございます。)										開始時間	準備・負担金等 / 講師からひとこと	
			6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/11	10/25			
スポーツ・運動・健康	3B体操(大崎)	立元和代	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/11	10/25	19:30	用具は貸出/ボール・ペル・ペルターを使い、誰でも気軽に無理なく楽しみながら体力・筋力・持久力をつけましょう。	
	3B体操(野方)	立元和代	6/5	6/19	7/3	7/17	8/7	8/21	9/4	9/18	10/9	10/23	19:30		
	いきいき太極拳	日高イツ子	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	19:30	飲物・タオル/誰にでも出来るスロー運動です。楽しみながら無理なく健康寿命を延ばしませんか!	
	笑いの健康体操	本村ミエ子	6/6	6/20	7/4	8/1	9/5	9/19	10/3	10/17	11/7	11/21	13:30	飲物・タオル/笑う門には福来る。たくさん笑って心身ともに健康になりましょう。初心者大歓迎です。	
	介護予防太極拳	川口勝久	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	19:30	運動のできる服装 / 誰にでも出来る太極拳で足腰を丈夫にし、脳の活性化のために手話をしています。楽しい老後を送る為に体験してみませんか。	
	スポーツ吹矢	柚木益己	6/7	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/7	3/14	14:00	マウス代200円/吹矢呼吸法により身体の内部の筋力強化で健康に!!	
	生活習慣改善ダイエット	中村米子	6/12	日程については1回目の講座時にお伝えします。										15:30	飲物・筆記用具/ダイエットアドバイザーによる生活習慣を見直す事のできるダイエット。※女性限定
	リンパマッサージ	濱田あい子	6/10	7/8	7/22	8/12	9/9	9/30	10/14	11/11	12/16	1/13	10:00	足湯バケツ、マッサージオイル代3,000円(初回)、ポンプ容器840円 / その日の疲れはその日のうちに取るリンパマッサージやリンパストレッチ、病気の予防も出来るお腹のマッサージで自分の健康は自分で守る健康講座です。腸美人になりましょう。※女性限定	
	ヨガ&ストレッチ	溝口千恵子	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	9/5	9/19	10/3	10/17	11/7	19:30	食事は2時間前に。軽装、バスタオル / 刺激のない生活は、心・身体にサビがきます。健康で美しく老いる。年齢に関わらず誰にでも無理なく楽しいリハビリヨガです。	
弓道	益満宏美	6/5	6/7	6/12	6/14	6/19	6/21	6/26	6/28	7/3	7/5	18:00	道具貸出。ホタンの少ないシャツ類、靴下 / 「精神修養」「規律正しい生活態度の養成」のためにやってみませんか。初心者・経験者大歓迎!! ※初心者は18:00から、経験者は19:30から行きます。		
小学生陸上スポーツ	原口幸一	7/23	7/26	7/30	8/2	8/6	8/9	8/20	8/23	全8回です		16:00	帽子、飲物、タオル、着替え / 小学生のみなさん 仲間と一緒にさわやかな汗をかきませんか! ※小学生限定		
音楽・学問・趣味・料理等	龍宮陶芸	龍相いさ子	6/17	6/17	7/15	7/15	8/19	8/19	9/16	9/16	10/21	10/21	10:00 13:00	道具類2,100円、粘土500円、釉薬・窯灯油代2,000円(1回のみ) / 手作りの器で料理を楽しみましょう。※1日2回開講	
	アートフラワー(染花)	龍相いさ子	6/18	6/18	7/16	7/16	8/20	8/20	9/17	9/17	10/15	10/15	10:00 13:00	新聞紙(3日分)、木工ボンド、手拭、綿花 材料費別途 / 布を染めて花や葉を作ります。5種類の花が楽しめます。※1日2回開講	
	飾り雛	龍相いさ子	6/11	6/25	7/9	7/23	8/13	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	10:00	裁縫道具、目打、メジャー、シン用糸、厚紙、キット料金別途 / 古来から伝わる手作りのつり雛で、娘や孫の無病息災を願う雛飾。	
	端午の節句雛	龍相いさ子	6/11	6/25	7/9	7/23	8/13	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	13:00	裁縫道具、目打、メジャー、シン用糸、厚紙、キット料金別途 / 男の子の健康を願う手作りのつり飾り。	
	ハーモニカ・胡弓・三味線	萩原篤雄	6/10	6/24	7/8	7/22	8/12	8/26	9/9	9/23	10/14	10/28	13:30	楽器をお持ちの場合は持参下さい。お持ちでない方は準備します。楽譜代1,000円/吹いて弾いて楽しもう!!	
	ヘルシーランチ	益山尚子	6/24	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/9	1/20	2/17	3/10	9:30	三角巾・エプロン、食材料代1回500円。1回目の開講時に500円×5回分、6回目の開講時に500円×5回分集金いたします。	
	BodyMake(ボディメイク)	向井亜沙望	6/24	7/15	8/19	9/9	10/21	11/11	12/9	1/20	2/17	3/10	13:00	ヨガマットもしくはバスタオル、タオル、水分補給用飲物 / 理想の身体への第一歩と一緒に始めましょう。※ヘルシーランチと同日開催。ヘルシーランチのあとに体を動かしましょう。ぜひ一緒に体験下さい。	
	貝細工(アクセサリ製作)	田下幸次	6/6	6/20	7/11	7/25	8/8	8/22	9/12	9/26	10/10	10/24	19:00	負担金500円/貝殻を使った世界で一つだけのアクセサリ。	
	木彫	仲地美那子	6/13	6/27	7/11	7/25	8/8	8/22	9/12	9/26	10/10	10/24	13:30	彫刻刀・木材 塗料代5,000円 / 家庭で使えるお盆、調味料入れ、楊枝入れ、壁掛けなど一緒に作りましょう。	
	クレイアート	山之内スズ子	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/19	1/23	2/27	3/13	13:30	開講式でご説明いたします。	
	カントリードール	長春子	6/11	6/25	7/9	7/23	8/13	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	13:30	はさみ、針、糸 材料費1回目300円~ / 着れなくなった思い出の服等でかわいいお人形を一緒に作ってみませんか!!	
	トールペイント	寒水真実子	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/29	9/5	9/19	10/3	10/17	10:00	筆記用具、1回目材料代1,000円前後 / 昨年より筆など道具をお貸ししております(1作品修了まで)。この機会に是非お試しに描きにいらして下さいね。お待ちしております。	
	三味線	原口節子	6/9	6/23	7/7	7/21	8/4	8/18	9/8	9/22	10/6	10/20	13:00	三味線一式(三味線、バチ、コマ、指すり等) / 三味線の基本的な弾き方を練習しながら、簡単な民謡曲などを楽しく弾けるようになります。男女・年齢問わずどなたでも歓迎します。	
	おおさき合笑団	中村米子	6/24	7/8	8/19	9/9	9/16	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	15:00	飲物、筆記用具/仲間と一緒に笑いながら遊びながら合唱を楽しみましょう。※小・中学生対象	
	女声コーラス	中村米子	6/12	6/26	7/10	7/24	8/7	8/21	9/11	10/2	10/16	10/30	13:15	飲物、筆記用具/表情筋と横隔膜を使いながら、たくさん歌ったり笑ったり、一緒に心も体もキレイに健康になりましょう。	
	ハーモニカ初級・中級	中村幸士郎	6/14	6/21	7/12	7/26	8/2	8/28	9/13	9/27	10/11	10/25	9:30	教材用テキスト2,000円程度(以内) / 軽量で手軽なハーモニカで好きな歌などを一緒に練習してみませんか。	
	山野草入門	浅井茂行	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/15	2/5	3/5	13:30	エプロン、薄い手袋、800円~1,000円程度必要 / 花木や山野草を使って季節の作品を作ってみませんか。	
	歴史探学会おおさき	清山重則	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15	19:00	飲物/大崎町内は勿論、大隅半島に関する歴史的存在を調べてみませんか。	
洋裁	行騰いづみ	6/5	6/19	7/3	7/17	8/7	8/21	9/4	9/18	10/16	10/30	9:00	各自3日目位からミシンが必要。製作材料は実費。他雑費200円程。 / 自分のサイズの型紙を作り、洋服を作ってみませんか! 洋裁が初めての方も大丈夫です。		
紙バンドクラフト&簡単小物	中倉和代	6/13	6/27	7/4	7/18	8/22	8/29	9/12	9/26	10/17	10/31	13:30	紙バンド、はさみ、洗濯ハサミ、ものさし、ボンド / 紙バンドを使ったかごや小物入れや和風小物、簡単パッチワーク等手作りを楽しみませんか。 ※クラフト7回、小物作り3回		
英会話	プルナマワティ	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	18:30	メモ用紙、ペン、鉛筆など。 / 英会話はまず単語を覚えることから慣れていきます。楽しくまずは挨拶から覚えましょう。楽しく学べる英会話の時間です。たくさんのご参加をお待ちしています。		
マナー&着付け	溝口千恵子	6/16	7/7	8/18	9/1	9/15	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	14:00	ゆかた、半巾帯、腰ひも3本、白タオル4枚など / 鏡を見ないスピード着付け。浴衣から外出着和装マナーまで。年齢は問いません。免状も取得できます。高校生も大歓迎!!		