

	No.	講座名	定員	週	曜日	時間	場所	月謝	対象	学 習 内 容	講師	初回費用	その他の連絡事項	
スポーツ	29	さわやか卓球	45	1	3	火	09:00～12:00	ホール	1,000	どなたでも	初心者大歓迎！和気あいあいとした笑いあふれる明るい集いです。	野口 優喜子	3ヶ月分3,000円	A 9：30～10：30、B 10：30～11：30 運動に適した服装・卓球ラケット・卓球シューズ。
	30	清水卓球	45	2	4	火	09:00～12:00	ホール	1,000	どなたでも	楽しく明るく笑顔で活動します。	川端 菊	3ヶ月分3,000円	運動のできる服装・ラケット・シューズ。新規購入予定者はご相談ください。
	31	ソフトテニス(火曜会)	10	1	3	火	09:00～12:00	テニスコート	500	どなたでも	テニスゲームを目標に基礎編から学ぶ。	中尾 勝幸	1ヶ月分500円	
	32	ソフトテニス(水曜会)	20	1	3	水	09:00～12:00	テニスコート	500	どなたでも	基本訓練。 コーチの指導～教育、練習。	中尾 勝幸	2ヶ月分1,000円	運動のできる服装・運動靴・ラケット。
	33	ソフトテニス(木曜会)	10	1	3	木	09:00～11:00	テニスコート	500	どなたでも	テニスゲームを目標に基礎編から学ぶ。	三浦 巖	6ヶ月分3,000円	
	34	硬式テニス(水曜会)	20	1	3	水	13:00～15:00	テニスコート	1,500	どなたでも	〃	瀬戸 昌俊	1ヶ月分1,500円・ボール代500円 計2,000円	条件が整うまで待機。(定員20名で利用可)
	35	レディーステニス(硬式)	16	1	3	金	09:30～11:30	テニスコート	2,000	女性のみ	〃	東田 忠洋		今年度は休講します。
36	硬式テニス(土曜会)	25	2	4	土	13:00～17:00	テニスコート	1,500	どなたでも	〃	新堀 浩	3ヶ月分4,500円	条件が整うまで待機。(15名以上で利用可)	
健康・ダンス	37	武術太極拳	30	2	4	水	19:00～21:00	ホール	1,500	どなたでも	ゆるやかな動きの中で体全体をやさしく快適にします。さわやかな汗を流して健康に！	武原 京子	1ヶ月分1,500円	動きやすい服装・靴。
	38	健康体操A	40	1	3	水	09:45～11:45	ホール	1,000	どなたでも	幅広い年齢層で、楽しいメニューで和気あいあいのうちに「健康づくり」を目指しています。	浅山 照代	3ヶ月分3,000円	給水用具・タオル・ホール用シューズ・消毒用アルコール(ウエットティッシュ)・マスク。
	39	健康体操B	60	1	3	水	13:30～15:30	ホール	1,000	どなたでも	体づくり、健康維持増進を目指し、柔軟体操やレクリエーションダンスを楽しむ体操教室。	浅山 照代	3ヶ月分3,000円	ホール用シューズ・給水用具。
	40	健康ダンス	40	2	4	木	09:45～12:00	ホール	1,000	どなたでも	あらゆるジャンルの音楽にあわせて踊るレクリエーションダンス。	本永 治美	3ヶ月分3,000円	給水用具・シューズ。
	41	初級社交ダンス	60	1	3	木	09:50～11:50	ホール	1,000	どなたでも	美容と健康に役立つ初級者向けのやさしい社交ダンス全般。	内田 栄進	3ヶ月分3,000円	条件が整うまで待機。(終息まで)
	42	ブルメリア清水フラ	30	1	3	金	13:30～15:30	ホール	1,200	女性のみ	現代フラのやさしい踊りを、年齢や経験に関係なく習得。(女性のみ)	管林 千穂	3ヶ月分3,600円	
	43	ソフトエアロビクス	20	1	3	土	19:00～21:00	ホール	1,500	どなたでも	血液中に、酸素を取り込み有酸素運動ができ、自律神経を整える効果がある運動です。	佃 洋子		今年度は休講します。
	44	骨盤体操	30	2	4	水	13:00～15:00	ホール	1,000	どなたでも	初級者向け。体のゆがみを矯正し、美しい姿勢を保つコツを学ぶ。	鳥井 理沙	2ヶ月分2,000円	動きやすい服装・タオル・ヨガマット・給水用具。
45	やさしい柔力球	20	2	4	金	10:00～12:00	ホール	1,340	どなたでも	専用のラケットとボールを使い、音楽に合わせて全身を動かす。	中村 睦子	3ヶ月分4,000円	運動のできる服装・ラケット・ボール・上靴・給水用具。	
46	脳トレ健康体操	20	2	4	木	10:00～12:00	第2研修室	1,500	どなたでも	アタマとカラダを同時に使い、脳の活性化・認知症予防に効果のある体操です。	林 一子		今年度は休講します。	
舞踏	47	日本舞踊	20	2	4	金	14:00～16:00	ホール	1,500	どなたでも	教室の雰囲気も良く、初心者大歓迎です。	村瀬 克二	2ヶ月分3,000円	着物・帯・タビ・扇。
	48	中山民俗舞踊	20	2	4	木	13:30～15:30	ホール	1,750	女性のみ	民謡は心のふるさと。日本各地の唄に合わせて踊ります。	中山 芳保	2ヶ月分3,500円	
絵画創作	49	絵画	30	1	3	金	13:30～15:00	第1研修室	2,000	どなたでも	初心者でも安心して描ける、水彩画・油絵・パステル画の学習。	川口 もと子	1ヶ月分2,000円	
	50	楽しい水彩画	30	1	3	金	10:00～12:00	第1研修室	1,000	どなたでも	水彩画について学ぶ。(初心者の方でもしっかりと描ける)	堤 啓一		今年度は休講します。
	51	清水写真教室	15	1	3	金	18:30～20:30	第2研修室	1,500	どなたでも	写真構図の研究、撮影の実技を学ぶ。	米田 晴芳	2ヶ月分3,000円	筆記用具。
	52	絵手紙A	20	2	4	火	09:00～12:00	第2研修室	1,500	どなたでも	思い思いの絵に言葉を添えて、心をおくる絵手紙を作る。	阿部 貴美子	2ヶ月分3,000円	初回のみ貸出道具有。(300円) 用具購入の場合はご相談ください。
	53	絵手紙B	20	2	4	火	13:30～15:30	第2研修室	1,500	どなたでも	〃	阿部 貴美子	2ヶ月分3,000円	初回のみ貸出道具有。(300円) 用具購入の場合はご相談ください。
料理	54	手作りパン	24	1	3	土	09:00～11:00	料理実習室	1,250	高校生以上	月に2回、いろいろなパン(メロンパン・あんパン等)を作ります。	上村 幸子	2ヶ月分2,500円	条件が整うまで待機。(13名で利用できるまで)
	55	男性料理A	20	1	3	水	10:00～12:00	料理実習室	3,000	男性のみ	料理の基本から学習。和・洋・中・郷土料理など様々な料理を作ります。	上野 住江		今年度は休講します。
	56	男性料理B	20	1	3	木	10:00～12:00	料理実習室	3,000	男性のみ	〃	上野 住江		今年度は休講します。
	57	家庭料理A	24	1	3	金	10:00～12:00	料理実習室	2,000	どなたでも	身近な材料を使った調理実習。 生活習慣病の予防がテーマ。	甲斐 薫子		今年度は休講します。
	58	家庭料理B	24	2	4	金	10:00～12:00	料理実習室	2,000	どなたでも	〃	甲斐 薫子		制限が解除された時に再度考えます。
子ども	59	子どもフラダンス	40	1	3	土	13:00～17:00	第2研修室	750	年中程度～	楽しいフラダンスで、施設慰問などのボランティアもやっています。(年中程度～)	管林 千穂	2ヶ月分1,500円	13：00～17：00の内の1時間程度。(初めての方は原則13：00～14：00) 靴を脱いでレッスンします。

➡休講

➡待機

※ 新型コロナウイルス感染症の影響で、日程の変更や開講困難な講座が生じる場合があります。

※ 令和2年度募集情報(3月時点)から、定員や受講料が変わっている講座がありますので、必ずご確認ください。