

令和3年度 熊本市河内公民館自主講座紹介



講座名（講師名） ① 定員	学習内容	学習日 時間
フラハイビスカス （義間さちこ先生） ⑮	ゆるやかな有酸素運動で筋力をつけ、しなやかな手足の動きで若々しい「頭」と「体」を作ります。「いつまでも元気！」を合言葉に楽しく和気あいあいと練習をしています。	第1・3木曜 13:30～15:30
3B体操 （池田公子先生） ⑮	運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して楽しんでもらえます。3B用具を使うことにより、関節の可動域が広がり、脳トレにもなっています。仲間とのおしゃべり、楽しいですよ！	第2・4水曜 19:30～21:30
ピンポンやろう会 （本田一義先生） ⑳	平均年齢70歳を超える若者達(?)がピンポンと仲間とのおしゃべりを楽しみながら健康の維持・促進を目的として活動しています。初心者大歓迎！気軽にピンポンを楽しんでみませんか？	第2・4日曜 9:30～11:30
アンチエイジングヨガ （吉岡舞子先生） ⑫	ゆがみ改善、体力UP!健康とダイエットのための、エクササイズ(ヨガ)です。自分の身体としっかり向き合うことができ、楽しく、心身共に癒される時間を過ごすことができます。	第1・3水曜 10:00～11:00
大正琴 （入部晴子先生） ⑨	教科書を基本に、初級から始めて、それぞれの進路にそって進めていきます。歌次第でソプラノ、アルト、バスの3パートに分かれて練習もしています。大正琴の音色に癒されますよ。	第1・3水曜 19:30～21:30
実用書道 （川原緑苑先生） ⑱	のし書きや実用書から、仮名やペン字、条幅など個人の希望に合わせて、幅広く学んでいます。先生の優しく丁寧なご指導と気楽に自分のペースで参加できるので長く続けられます。	第2・4水曜 19:30～21:30
身体改善体操 （高戸里美先生） ⑮	呼吸の仕方から、生活動作での身体の使い方、リンパケア、ストレッチ、簡単な筋力トレなど、いろんな要素を取り入れた幕の内弁当のような体操です。身体がスッキリして良く眠れます。	第1・3金曜 19:30～21:30

新型コロナウイルス感染の状況によって、開催期日等が変更になる可能性があります。

