

2022(令和4)年度 熊本市大江公民館 自主講座一覧

No.	講座名	定員	室	学習日	時間	経費	学習内容・ その他必要なもの	初回に 必要なもの	講師
11	着付け・夜	8	和	2・4木	19:00～ 21:00	2,000円/月	着付けの練習。着物一式が必要です。	筆記用具	木下 知子
12	すこやか太極拳	35	ホ	2・4木	13:30～ 15:30	1,000円/月	楊名時太極拳24式・八段錦など基本的な動きを練習します。	運動のできる服装 上靴 、受講費(3ヶ月分3,000円)	東 豊子
13	太極拳(基本コース)	30	ホ	2・4火	19:00～ 21:00	1,000円/月	楊名時太極拳を基本に手の形、足の形、歩き方を基礎から学びます。※運動ができる服装	運動のできる服装 上靴 受講費(3ヶ月分3,000円)	
14	リフレッシュクラブ	35	ホ	1・3木	13:30～ 15:30	1,500円/月	経験、年齢を問わず、明るく仲良く踊っています。	運動のできる服装 上靴	中村 智子
15	日本舞踊(花柳流)	15	和	1・3土	13:30～ 15:30	2,500円/月	古典物から流行歌まで、テープに合わせてお稽古します。和服着用となります。着物(浴衣可)足袋	着物・帯(浴衣でも可)、足袋(扇子はお貸しします)	川越 タチ子
16	社交ダンスみやこ会	34	ホ	2・4水	13:30～ 15:30	1,000円/月	スタンダード種目(ワルツ、タンゴ)ラテン種目(ルンバ等)を基本から分かりやすくレッスンします。	ダンスシューズ	井上 真治 津野 都
17	りらくす気功	35	ホ	1・3金	10:00～ 12:00	7,000円/年	ゆっくりとした穏やかな動きで呼吸を整え、心と体の調和を導いていきます。	ヨガマット、室内用靴か五本指のくつ下、タオル、飲み物、前期会3,000円	中尾 晶
18	ピラティス・ヨガ	25	ホ	2・4土	13:30～ 15:00	1,000円/月	胸式呼吸で体幹を鍛え、体の歪みを整えます。	ヨガマット タオル バスタオル(枕として利用)、水分補給用飲み物	後藤 栄子
20	健康マージャン 初心者教室	24	ホ	2・4水	9:00～ 12:00	1,000円/月	健康マージャンテキスト ¥1,000	テキスト代 1,000円、3カ 月分受講費 3,000円	坂井 茂