

カローリング

第1・3(土) 13:40~
誰にでも気軽にできて楽しめる
スポーツです
初心者大歓迎!ぜひ一緒に♪

俳句

第3(木) 14:00~
講師:手拝 裕任
五七五に想いを込めて...
季語を中心に俳句をより深く
学びます

音楽ケア体操

第3(火) 14:00~
講師:吉田 眞理
音楽に合わせて楽しく体を
動かしましょう
歌ったりハンドベルも演奏

書道

第1・2(月) 15:00~
講師:南坂幸子
人気講座につき人数制限有り
*必ずご家族の方のお迎えをお
願ひします

郷土史

第3(土) 14:00~
(現地調査あり)
「古きをたずねて新しきを知る」
郷土について一緒に
調べていきましょう

英会話

第2・4(金) 19:30~
講師:ルーク・ザレプスキー
生徒は日本語でもOK
楽しくおしゃべりしましょう

エクササイズ

月2回(木) 9:30~
講師:川村 護
和気あいあいと笑いあいな
がら運動して、筋力低下を
防ぎます 見学大歓迎!

脳トレ

第1・3(月) 13:40~
講師:原田 富美子
手を使って脳を活性化
楽しくおしゃべりしながら作
品づくりしましょう

生きがい教室

講座と健康体操
各月1回 14:00~
詳細は別途ご案内します

太鼓(レク)

第1・3(金) 19:30~
講師:嶋本 龍
(会費・バチ代別途必要)
ストレッチで身体をほぐし
楽しく演奏 初心者歓迎です

絵手紙

第1(木) 13:45~
講師:東郷千恵
「ハタでいい、ハタがいい」
初心者も大歓迎!
筆を持つのが楽しくなりま

ヨガ

第2・3・4(月) 13:40~
講師:中口良美
毎回ストレッチと初心者向け
ポーズをします
心身を整え健康に♪

陶芸教室

9月~10月
全4回 昼の部・夜の部
詳細は別途ご案内します

コーラス

第4(金) 13:40~
講師:新田 博昭
心を合わせて奏でる
ハーモニーは最高の気分
一緒に歌いましょう

歌

第1・3(木) 19:10~
おもいきり声を出すとスッ
キリしますよ
みんなで歌いましょう

囲碁

第1・3(火) 13:40~
楽しみながら鍛えられる
究極の脳トレ
対戦相手大募集!

ソフトバレー

毎週(金・土) 19:30~
北野上小学校体育館
美容と健康維持・ストレス解消
におもいきり汗をかきましょ
う

フラワー

第2(木) 19:30~
講師:明渡 一起
(材料費別途必要・はさみ等用
意)

写真

第2(火) 19:10~
デジカメの使い方から
作品の披露まで
みんなで教え合いながら
楽しみましょう



令和5年度 学級サークル

受講生 募集

	13:30~17:00	19:00~21:30
月	脳トレ・ヨガ 書道	
火	囲碁 音楽ケア体操	写真
水	休館	
木	エクササイズ(午前) 絵手紙 俳句	歌謡 フラワーアレンジ
金	コーラス	太鼓・英会話 ソフトバレー
土	郷土史 カローリング	ソフトバレー

生きがい教室(年間計画別途)

北野上公民館

海南市原野326-3
TEL・FAX488-0988

*裏面に受講申し込み用紙があります

