

受講者募集 市民教授 特別講座

■健康体操は、6講座連続しての申込みを基本としますが、講座単独での申込みも受け付けます。

教室	講座名	講座内容	講師	開催日	時間	会場	準備品	材料費 資料代	募集 人数
健康体操	ヨーガ	簡単なポーズで身体を気持ち良く伸ばしましょう	宮田真歩	8/26(金) 9/2(金)	10:00～11:30	教育プラザ	大き目のバスタオル 又はヨガマット、飲物	-	20
	any3taichi	椅子で腰掛けて出来る太極拳	戸倉和子	8/30(火) 9/6(火)	13:30～14:30	教育プラザ	動きやすい服装	200円	
	自彊術	「自分の身体は自分で守る」簡単な全身体操	久保春江	9/20(火) 9/27(火)	19:00～20:30	教育プラザ	体操のできる服装、バスタオル、5本指靴下	-	
	足裏フットセラピー(1)	便秘・胃腸障害などに対する施術	今橋隆道	9/25(日) 10/9(日)	10:00～12:00	教育プラザ	タオル2枚 手足の爪短く	400円	
	足裏フットセラピー(2)	疲れ・体調不良などに対する施術	今橋隆道	10/4(火) 10/11(火)	10:00～11:30	教育プラザ	タオル2枚 手足の爪短く	400円	
	気功養生学	基本動作で体の内部を整え免疫力を高めます	真木芳子	10/4(火) 10/11(火)	13:30～15:30	教育プラザ	動きやすい服装	100円	
	煎茶道	風雑な中で 煎茶を楽しむ 煎茶道初歩へ のお誘い	床飾り(掛軸、盛物等)について客の作法	山田啓子 (翠藍)	10/4(火)	13:30～15:30	県北生涯学習 センター (和室)	白の靴下、扇子、懐紙、 ようじ、茶巾、盆巾 (お持ちでない方は用 意します。実費負担)	
盆点前 割り稽古(茶巾、盆巾)			10/18(火)		13:30～15:30				
盆点前 割り稽古(茶碗、茶卓)			10/25(火)		13:30～15:30				
盆点前 煎茶の淹れ方1			11/1(火)		13:30～15:30				
盆点前 煎茶の淹れ方2			11/8(火)		13:30～15:30				
盆点前 半東の作法もてなしの心3			11/22(火)		13:30～15:30				