

# 2023年 後期 カルチャー日程表

2023/11/29 発行

講師名		曜日	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月																					
鈴木 信志	月	オカリナ(初級)	13:30 ~ 15:30		9		23			11		25			8		22			26		11		25											
	金	オカリナ(初級)	18:30 ~ 20:30		13		27			10		24			8		22			12		26		9	23		8		22						
	火	マンドリン	18:00 ~ 20:00		10		24			14		28			12		26			9		23			13		27		12		26				
	金	ハーモニカ(初級)	18:30 ~ 20:30	6		20			3				1		15			5		19			2		16			15		29					
麦島 久美子	月	アラフィフからの朗読・読み聞かせ	19:00 ~ 20:00	2		16			6		20			4		18			8		22			5		19			4		18				
溝口 ヨシ子	火	いけ花(小原流)	10:30 ~ 12:00		10		24			14		28			12		26					16		30		13		27			12		26		
近藤 弘美	火	マナコフワーアカデミー	19:00 ~ 21:00		10		24			7		28			12		26			9		23			13		27			12		26			
柿本 浩美	木	書道(漢字)	10:00 ~ 12:00	5		19			2		16			7		14			11		18			1		15			7		21				
	木	実用書道・ペン習字	13:30 ~ 15:00	5		19			2		16			7		14			11		18			1		15			7		21				
丸山 久美子	木	絵画	13:30 ~ 15:30	⑤		19	26			9		16			7		21					11		18			1		15			7		21	
川野 美代子	木	いけ花(池坊)	18:30 ~ 20:00		12		26			9		30			14		28			11		25			8		22			14		28			
森田 美智子	木	手編み	14:00 ~ 16:00		12	19	26			2	9	23	30	7	21	28			4		18	25			1	8	22	29	7	14	21				
杉山 ロウエナ	木	日常英会話(初級)	19:00 ~ 20:00	5	12	19	26			2	9	16	23			7	14	21			4	11	18	25			1	8	15	22			7	14	
	木	ビジネス英会話	20:00 ~ 21:00	5	12	19	26			2	9	16	23			7	14	21			4	11	18	25			1	8	15	22			7	14	
	金	英会話(中級)	19:30 ~ 20:30	6	13	20	27					10	24			1	8	15	22			5	12	19	26			2	9	16	23			8	15
小澤 尚子	金	つまみ細工	13:00 ~ 15:00			13	20	27			10	24			8	22					12	26					16	23			8	22			
松永 泰子	金	50代から80代までの シニア音楽教室	10:00 ~ 11:00	6		20			3		17			1		15			5		19					9	16			8	15				
	金	童謡・叙情歌とリズム講座	11:10 ~ 12:10	6		20			3		17			1		15			5		19					9	16			8	15				
相場 晴代	火	切絵	14:00 ~ 16:00		10		24			14		28			12		26			9		23			13		27			12		26			
川上 愛子	水	ロマン琴(大正琴)で 楽しく学ぶ音楽教室	13:30 ~ 15:00		11		25			8		22			13		27			10		24			14		28			13		27			
蔵谷 久美子	月	脳トレピアノ⑥	10:00 ~ 12:00			16	23			6		20			4		18					15	22	29			5		19			4		18	
	木	脳トレピアノ⑥	10:00 ~ 12:00		12		26			9		30			14		28			11		25			8		22			14		28			
	木	脳トレピアノ⑥	13:00 ~ 14:30		12		26			9		30			14		28			11		25			8		22			14		28			

## 健康づくり講座

講師名		曜日	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月																									
郷 明子	金	Moving YOGA	18:30 ~ 19:30		13		27			10		24			22			12		26			23			8		22											
	金	アロマ リラックス ストレッチ	18:30 ~ 19:30		20					3		17			1		15					19			2		16			15		29							
田邊 真吾	金	からだバーエクササイズ	20:15 ~ 21:15		20					3		17			1		15			5		19			16			15		29									
	金	膝腰安心ダイエットランボリン	10:30 ~ 11:30		13		27			10		24			8		22			12		26							22	29									
	金	膝腰安心ダイエットランボリン	20:15 ~ 21:15		13		27			10		24			8		22			12		26			9		23												
園田 知子	月	子どもフィットネス(基礎トレーニング)	18:00 ~ 19:00			16	23	30	6		20	27			4	11	18					15	22	29	5		19	26			4	11	25						
		健康ヨーガ	19:10 ~ 20:20			16	23	30	6		20	27			4	11	18					15	22	29	5		19	26			4	11	25						
		はじめての健康ヨーガ	20:30 ~ 21:50			16	23	30	6		20	27			4	11	18					15	22	29	5		19	26			4	11	25						
	火	健康ヨーガ	10:30 ~ 12:00	3	10	⑪	24	31			14	21	28			5	12	19			9	16	23	30			13	20	27			12	19	26					
		楽トレエクササイズ	15:30 ~ 16:50	3	10		24	31			14	21	28			5	12	19			9	16	23	30			13	20	27			12	19	26					
		楽トレエクササイズ	20:00 ~ 21:10	3	10		24	31			14	21	28			5	12	19			9	16	23	30			13	20	27			12	19	26					
	木	かんたんヨーガ	10:30 ~ 12:00	5	12	19	26			2	9	16			30	7	14	21					11	18	25			1	22	29			14	21	28				
	土	親子フィットネス&ダンス	18:00 ~ 20:00	⑦	⑭					4	11	19			午前		23			6	13	20	27			10	17	24			9	16	23						
	日	はじめての健康ヨーガ	18:00 ~ 19:30		8	15	22	29			5		19	26			3	10	17			7	14	21	28					18	25			10		31			
		健康ヨーガ	19:40 ~ 21:10		8	15	22	29			5		19	26			3	10	17			7	14	21	28					18	25			10		31			
山本 恵里香	土	(動きは仮を突える)席に動く体を作るボディワーク	16:00 ~ 17:00	7	14					4		18			2		16			6		20					10	17			9	16							
江藤 隼子	木	健康太極拳・鞭杆	9:30 ~ 11:30	5	12	19				2	9	16			7	14	21			11	18	25			1	8	22			7	14	21							
有村 春奈	木	キッズダンス	18:30 ~ 19:30		12	19	26					8	16			30	7	14	21					11	18	25			1	8	15	22			29	7	14	21	28
	木	HIP・HOP	20:00 ~ 21:00		12	19	26					8	16			30	7	14	21					11	18	25			1	8	15	22			29	7	14	21	28
平野 有香	火	大人のバレエストレッチクラス	14:00 ~ 14:45	3	10	17				7		21	28			5	12	19			9	16	23			6	13	20	27			5	12	19	26				
	土	子どもバレエクラス	13:15 ~ 14:15		7		21			4	11	18			2	9	16			6	13	20	27			10	17			9	16	30							

## やさしいパソコン教室

講師名		曜日	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月																					
碓塚 淳子	火	パソコン活用	10:00 ~ 12:00	3	10	17	24			7	14	21	28			5	12	19			9	16	30	6	13	20			5	12	19				
		脳トレパソコン講座	13:30 ~ 15:30	3	10	17	24			7	14	21	28			5	12	19			9	16	30	6	13	20			5	12	19				
	木	パソコン入門&基礎活用	13:30 ~ 15:30	5	12	19				2		16			30	7	14	21			4	11	18			1	8	15	22			7	14	21	28
		パソコン入門&基礎活用	18:30 ~ 20:30	5	12	19				2		16			30	7	14	21			4	11	18			1	8	15	22			7	14	21	28
	土	スマホ&タブレット入門	13:30 ~ 15:00	7	14					4		25			2		16			6		20			3		17			9	16				

## 新講座

講師名		曜日	講座名	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月															
谷口 尚照		土	簡単! 手相占いマスター講座	10:30 ~ 12:00		28		18			23			27		24														23
		1 ※無料体験は10/28のみで10:30~ 30分間																												

\*受講者数が少ない場合、開講しないこともあります。

※○印は前期振替開講分 ※日程は変更になる場合があります。ご了承ください。