

令和6年度

高室公民館講座のご案内

問い合わせ先：高室公民館 TEL25-2913

開館日時：8:30~17:15 休館日：月曜日、祝日

<p>将棋同好会</p> <p>毎週日曜日 13:00~</p> <p>年配者は脳の活性化により、認知症予防に最適です。各年代の参加により、情報交換しながら楽しく対局しましょう。</p> 	<p>ハワイアンフラ</p> <p>毎週火曜日 19:30~ 安藤 真理子 先生</p> <p>ゆったりとした音楽に合わせて波や風、花の香り、愛などをハンドモーションで表現してみませんか。</p> 	<p>マジック同好会</p> <p>毎月第4日曜日 13:30~</p> <p>マジックは楽しいです。簡単に驚くマジックを教えるので、楽しみながらおぼえてください。</p> 	<p>書道教室</p> <p>毎月第1・3火曜日 19:30~ 富原 桑涛 先生</p> <p>筆を持つのは久々という方も安心。楽しく字を書いてみませんか。書と向き合う素敵な時間を一緒に。年齢を問わず始められます。</p> 
<p>料理教室</p> <p>毎月第1金曜日 18:30~ 矢野 美和子 先生</p> <p>食事は健康の源。バランスのとれた料理に簡単スイーツも!!楽しく作り美味しく食べて笑顔で元気な毎日を♪</p> 	<p>手芸教室</p> <p>毎月第2・4水曜日 19:30~ 西山 芳美 先生</p> <p>今年は、アートフラワーや干支の置き物、小物作品などを作る予定です。楽しく一緒に習ってみませんか。</p> 	<p>硬筆教室</p> <p>毎月第2・4木曜日 14:45~ 石川 和美 先生</p> <p>楽しく!気軽に鉛筆にふれてみませんか。 対象年齢： 3歳から小学3年生</p> 	<p>ハワイアンフラ</p> <p>毎週水曜日 19:30~ 毎月第2・4木曜日 10:00~ 高木 陽子 先生</p> <p>アロハ~!!魅力いっぱいフラで心も体もハッピーに!! Let'sフラ Let'sエンジョイ</p> 
<p>キッズフラ</p> <p>親子で楽しくフラダンス</p> <p>毎月第2・4土曜日 10:00~ 高木 陽子 先生</p> <p>親子でも楽しめます♡ みんなでAlohaしましょう</p> 	<p>大正琴教室</p> <p>毎月第2・4火曜日 19:30~ 大西 千津子 先生</p> <p>月2回の講座ですが、大西先生を中心に楽しくなごやかな会です。昭和の名曲等いろいろと練習しています。興味のある方気軽に是非、参加申し込みしてください。</p> 	<p>琴教室</p> <p>毎月第1・2・3金曜日 14:00~ (初心者の方13:30~) 田岡 恵美子 先生</p> <p>琴の雅な音色は聴くだけでも、心が癒されます。自分で奏でられたら、さらに楽しいです。初心者の方も大歓迎です!!琴はリースできます。</p> 	<p>お知らせ</p> <p>男性の料理教室を、開催しています。(年2回) また、令和6年度は、1日体験講座も実施する予定です。公民館掲示板をご確認ください。</p> <p>現在、カラオケ同好会も、メンバーを募集中です。</p>
<p>太極拳同好会</p> <p>毎週木曜日 19:30~</p> <p>太極拳とは心を静め、ゆったりとした動きで脚、腰の筋肉を鍛えます。深呼吸によって、肺活量を高め、細胞も若返らせ、健康維持や不老長寿に効果があります。</p> 	<p>健康体操</p> <p>毎月第2・3・4火曜日 13:30~</p> <p>身体を動かすことは元気の源!!皆で楽しくストレッチ。心と身体が喜ぶことをしませんか?皆で健康寿命をのばしましょう。</p> 	<p>詩吟教室 (誠宝流高屋吟詠会)</p> <p>毎週火曜日 13:30~ 近藤 悦子 先生</p> <p>詩吟は、難しそうと思われるかもしれませんが、一曲(2分)の詩の歌い方をマスターすれば、OKです。お腹から声を出し、仲間と一緒に吟じおしゃべりしませんか。歌謡吟詠等もやってみたい方歓迎です。お待ちしております</p> 	<p>新規受付 3月27日(水)から 4月12日(金)まで</p> <p>公民館ロビーにて新規申し込みを受け付けております。</p> 