

令和5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 休館日：月曜日、祝日

## 手芸教室

毎月第2・4水曜日 19:30~  
西山 芳美先生

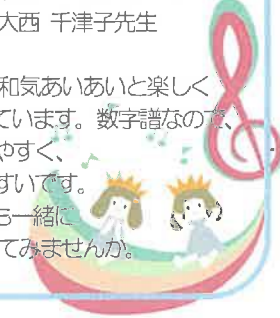
今年は、アートフラワーや  
干支の置き物、  
小物作品などを作る  
予定です。  
楽しく一緒に習って  
みませんか。



## 大正琴教室

毎月第2・4火曜日 19:30~  
大西 千津子先生

月2回和気あいあいと楽しく  
練習しています。数字譜なので、  
なじみやすく、  
覚えやすいです。  
皆さんと一緒に  
練習してみませんか。



## 詩吟教室

(誠宝流高屋吟詠会)  
毎週火曜日 13:30~  
近藤 悦子先生

仲間と一緒に、  
お腹から声を出し  
吟してみませんか。  
心も身体も健康に  
なりましょう。



## 料理教室

毎月第1金曜日 18:30~  
安部 チズ子先生

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。



## 書道教室

毎月第1・3火曜日 19:30~  
富原 桑涛先生

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。



## 琴教室

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

琴の雅な音色は聴くだけでも、  
心が癒されますが、  
自分で奏でられたら、  
楽しいです。  
初心者の方も大歓迎。  
琴はリースできます。



## 硬筆教室

毎月第2・4木曜日 14:45~  
石川 和美先生

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



新規お申し込みの方へ

☆4月4日(火)から

4月23日(日)まで、

公民館に受付名簿を

置いています。

## 健康体操

毎月第2・3・4火曜日  
13:30~

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。



## ハワイアンフラ

毎週火曜日 19:30~  
安藤真理子先生

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。



## パステルアート

毎月第3金曜日  
19:30~

パステルを粉にして  
指で書くアートで、  
手軽にステキな  
作品ができます。



## マジック

毎月第4日曜日  
13:30~

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  
覚えてください。



## 太極拳

毎週木曜日 19:30~

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。



## 囲碁・将棋

毎週日曜日 13:00~

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



## ハワイアンフラ

毎月第2・4木曜日 10:00~  
毎週水曜日 19:30~

高木陽子先生  
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



## キッズフラ

毎月第2・4土曜日 10:00~

対象年齢:幼児から小学6年生

Let's フラ Let'sエンジョイ  
見学&体験、来てね。

