

おすすぬ 春からの講座紹介(詳細やお申し込みは両コミセンへ!)

古高松コミュニティセンター ☎841-6262

★らくらくピアノ (8回コース)

ピアノがなくても、楽譜が読めなくても大丈夫! 頭の体操にもなります。初心者大歓迎!

日 時: 第1回 6月9日(木)
13:30 ~ 15:00

講 師: 松浦 美恵 先生
(らくらくピアノ協会認定講師)

費 用: 1,500円(テキスト代)
準備物: キーボード(無くてもOK)、筆記用具
定 員: 10名(先着)
※事前にお申し込み下さい。



★防災教室「備えあれば憂いなし」

いつ起こるか分からない南海地震。身を守るためには何が必要か、どんなことができるかを学びます。

日 時: 6月17日(金) 13:30 ~ 15:00
講 師: 増田 恭士 先生
(県危機管理課・防災指導監)

費 用: 無料 一申込不要!お気軽にどうぞ!-

★文化講話「讃岐弁でござんす!」

グラフィックデザインで表現された讃岐弁の世界を楽しみましょう。

日 時: 6月29日(水) 13:30 ~ 15:00
講 師: 藤本 誠 先生
(グラフィックデザイナー)

費 用: 無料 一申込不要!お気軽にどうぞ!-

秋から開催予定の講座です!
詳細はコミセンだより等でお知らせしますので、お楽しみに!

●「ウォーキング教室」

ノルディック・ポールウォーキングを体験!
2本のポールを使うことでひざや腰の負担が軽減されるだけでなく、上半身の筋肉も使うので、効果的に全身運動が出来て、姿勢もよくなります。体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。

●「多肉植物のいろは」

近頃人気の多肉植物。気にはなるけど、「どんなものがあるの?」「どうやって育てるの?」「おしゃれな寄せ植えを作るコツは?」そんな疑問解決します!

古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

★骨盤体操教室 (各コース全5回)

全身のバランスを整えて健康に美しくなりましょう

日 時: 産後・子育てコース
5~10月 第3金 10:00~11:30
第1回 5月20日(金) 託児あり

熟年コース
10~3月 第3金 10:00~11:30
第1回 10月21日(金)

講 師: 木内 ひとみ 先生
(コンディショニングインストラクター)

費 用: 保険料100円(初回のみ)
定 員: 各20名

★歌を楽しむ会 (全10回)

童謡・唱歌・親しみやすい曲などを、簡単な発声をしてみなさんと楽しく歌います

日 時: 第1回 5月10日(火) 10:00~11:30
講 師: 坂 利子 先生
(女声合唱団「国分寺グリーン・エコー」指導・指揮者)

準備物: 飲み物(お茶)など
定 員: 30名

★誰でも踊れるフラダンス教室 (全8回)

日 時: 第1回 5月2日(月) 10:00~11:30
講 師: 小島 幸子 先生(アケウフラスタジオ主宰)

費 用: 保険料100円(初回のみ)
定 員: 20名

★多肉植物のアレンジメント

彩り豊かな多肉植物の寄せ植えは今大変人気があります。きっと楽しんで頂けると思います!

日 時: 6月13日(月) 10:00~12:00
講 師: 竹内 美智子(スүүлち~こ主宰)

費 用: 1,500円(材料代)
準備物: ハサミ・新聞紙・持帰り袋・ガーデニング用手袋なければ薄手のゴム手袋
定 員: 20名

★高齢者教室 夏休み子ども講座 ボウリング&輪投げをしませんか?

昨年、3年生との交流会でおこなったボウリングと輪投げです。ルールも簡単ですので低学年のお友だちでもできます。

日 時: 7月27日(水) 13:00~15:00
講 師: 古高松南高齢者教室のみなさん

費 用: 無料
準備物: お茶
定 員: 20名



★篆刻教室

書に年賀状に!篆刻を作ってみませんか?

日 時: 11月21日(月) 10:00~12:00
講 師: 北山 圭一 先生(篆刻家 讃舟)

費 用: 1,500円(材料代)
定 員: 20名