

令和5年度 湖山西まちづくり協議会

湖山西教室

湖山西地区では生涯学習と仲間づくりを支援するため、今年度も下記の教室を開設いたします。期間は4月からの1年間です。教室にはいつでも、どなたでも入会できます。随時、各教室の様子を見学できますので、興味のある方はいちど公民館にお問い合わせしていただき、内容等をご確認下さい。皆さまの受講をお待ちしております。
 <湖山西地区公民館：31-3581>

曜日	講座名	講師	開催週	時間	会費	ひとこと
月曜日	からだ元気塾	さんびる	毎週	10:00～11:00	1回500円	みんなで楽しく体を動かしています。一緒に体操をしてみませんか？
	写真	岩崎 敏幸	第3	13:30～15:00	1回500円	みんなで楽しく写真を盛り活動しています。
	フラダンス	佐々木 貴子	月3回	①14:30～15:45 ②16:15～17:30 ③19:15～20:30	1回1,000円	体験(1回)を無料でを行っています。お子様連れのお母様もお気軽にお越しください♪
火曜日	パソコン	平家 裕一	第2	10:00～12:00	無料	※必ず事前に公民館にお問い合わせください。パソコンでお悩みの方は別途、相談下さい。
	民謡	水戸口 笑子	第1-3	10:00～12:00	月1,000円	全国の民謡を踊っています。心も体もすっきりしますよ。お気軽にお越しください。
	パッチワーク	大原 朋子	第2-4	13:30～15:30	1回500円	小ぎして小物づくり、夢づくり、チクチクぬいながら楽しいひとときを過ごしましょう。
	切り絵	紙原 四郎	第3	13:30～15:30	1回800円 (材料費込)	カッターナイフで紙を切りましょう。体験してみませんか？
	フラダンス	佐々木 貴子	月3回	19:15～20:30	1回1,000円	体験(1回)を無料でを行っています。ハワイアンの曲に合わせて楽しく身体を動かしましょう♪
水曜日	美骨ストレッチ	Fitness Ja-んくる	毎週	①9:30～10:15 ②10:45～11:30	回数割制 3,000円×5回	肩甲骨・股関節を中心にしっかりと全身を動かす。動きながらのストレッチエクササイズです。
	コーラス	邨上 美子	第2-4	13:30～14:30	月1,000円	みんなで楽しく歌ってます♪様々なジャンルに挑戦しています。
	水画	長砂 昭令	第2-4	13:30～15:30	月1,000円	初心者大歓迎♪ 楽しく絵を描いてみましょう♪
	お茶(農千家)	東田 宗真	第2-4	14:00～16:00	1回1,000円	おもてなしの精神の詰まっている茶道で基本の作法を学びませんか？季節の手作りお菓子準備しています。
	子どもお茶	東田 宗真	第1-3	15:00～17:00	1回300円	あいさつの仕方、せんすの使い方、たたみの歩き方 等日常生活、普段では体験できない事を指導しています
木曜日	ステップ運動	小松 敬	毎週	10:00～11:15	1回500円	足踏を鍛えるのに最適なですよ♪ 全身を鍛える運動もやります。
	しゃんしゃん体操	健康づくり推進員	第1-3	13:30～15:00	無料	和気あいあいとみんなで楽しく踊っています。体を動かして来ませんか？
	ヨガ	鹿島 啓子	毎週	19:30～21:00		体験(1回)を無料でを行っています。気になる方はぜひお試しください。詳しくは公民館までお問合せ下さい。
金曜日	ソフトバレー		毎週	19:30～21:00	月300円	湖山西体育館で活動しています。楽しくやっています。興味のある方は一度体験にお越しください。
	着付け	東田 真由美	第2-3	10:00～11:30	1回500円	お家で眠っている着物に一度手を通してみませんか？分からなければ何度でも同じことを聞いて下さい。1人で着物を着る事が出来るようになります。
	ピラティス	田中 真宗美	第2-4	10:00～11:30	1回600円	心と体のバランスを整えながら健康的に美しくなります。お気軽にお越しください。
	男の料理		第2	10:00～13:00		※詳細は公民館までお問合せ下さい。
	社交ダンス	竹森 幹人	毎週	13:00～15:00	月3,000円	かんたんステップですので是非、お越しください
	わんぱくクラブ	地域ボランティア	第2-4	10:30～12:00		地域ボランティアの方に見守られて、存心して楽しく活動しています♪お気軽にどうぞ
	お茶(立礼:初)	東田 宗真	第2-3	14:00～16:00	1回1,000円	正座をしなくても茶道の心を学べます。茶道の基本作法を一緒に学びませんか？
	チューブエクササイズ	小林 良明	第2	19:30～20:30	1回500円	体験は無料です。お気軽にお越しください。
	カラオケ	山崎 八千子	第1-3	19:30～21:30	1回800円	公民館活動を通して、地域に貢献した活動を行っています。
土曜日	楽謡会	宮崎 恵子	毎週	13:30～15:00	月500円	県内のおどりや季節のおどりを楽しくやりましょう。
	韓国語(初級)	星山 麗子	毎週	10:00～11:00	1回500円	いっしょに韓国語をたのしく学びましょう♪
	お花	小谷 加代子	第1-3	10:00～12:00	1回500円 別途花代900円	季節のお花を楽しみませんか？
	お茶(立礼)	東田 宗真	第2	10:00～12:00	1回1,000円	テーブル席で行うため、正座をしなくても茶道の心を学べます。ぜひ、ご一緒に学びませんか？
日曜日	3B体操	前田 泰子	基本は… 第2土 第3,4火	14:00～15:30	毎月定額前1,000円 1回500円	どなたでも出来る体操です。まずは体験からどうぞ。開催週の変更がある場合がありますので、事前に公民館にお問い合わせください。
	カラオケ同好会		第3	18:00～20:30		※事前に公民館にお問い合わせください。