

湖山西教室 生徒募集のご案内

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 義幸	第3	13:30~15:00	1回 500円	みんなで楽しく写真を撮り活動しています。
	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	民踊	水戸口 笑子	第1・3	10:00~12:00	月 1,000円	全国の民踊を踊っています。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	小ギレで小物づくり。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。
	3B体操	前田 泰子	基本は・・・ 第3,4火 第2土	14:00~15:30	初回登録料 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。
	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)を無料で行っています。 ハワイアン風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-んぐる	毎週	①9:30~10:15 ②10:45~11:30	回数券制 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います♪ 様々なジャンルに挑戦しています。
	水墨画	長砂 稲令	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♪
	子どもお茶	東田 宗真	第1・3	15:00~17:00	1回 500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 徹	毎週	10:00~11:15	1回 500円	足腰を鍛えるのに最適ですよ♪ 全身を鍛える運動もやっています。
	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。 体を動かして来てみませんか？
	ハマナス	鳥取流しびな 真向法	毎週	13:30~15:00	月 2,500円	どなたでもご参加いただけます。 シンプルエクササイズでアンチエイジングしましょう
	カラオケ	山崎 八千子	第1木 第3土	13:30~15:30	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。
	ウクレレ(初級)	池田 満美子	第1・3	19:15~20:30	1回 1,000円	初めての方大歓迎♪ 楽しくウクレレを弾きましょう♪
	ヨガ	鹿島 啓子	毎週	19:30~21:00		体験(1回)を無料で行っています。気になる方はぜひお試しく下さい。詳しくは公民館までお問合せ下さい。
	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。
金曜日	ピラティス	田中 真奈美	第2・4	10:00~11:30	1回 1,000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	かんたんなステップですので是非、お越しください
	楽踊会	宮崎 恵子	毎週	13:30~15:00	月 500円	県内の踊りや季節のおどりを楽しくやりましょう。
	お茶(立礼：初)	東田 宗真	第2・3	14:00~16:00	1回 1,000円 (別途茶菓子代あり)	正座をしなくても茶道の心を学べます。 茶道の基本作法と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。
土曜日	韓国語(初級)	星山 慶子	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、一緒に学びませんか？
	けん玉	高橋 勇	不定期	9:00~12:00	無料	子どもも大人もけん玉と一緒に学べます。 検定もやっています。ぜひチャレンジしてください
日曜日	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。