

平成30年度 後期教養講座募集一覧

申込番号	講座名	曜日	時間	週	講座内容
1	リラックスヨガ(朝)	月	朝	毎週	疲れた体をヨガでほぐします。(11月末まで)
2	ポールピラティス&ストレッチ			毎週	ストレッチポールで体をほぐし骨盤のゆがみを直すエクササイズです。(11月末まで)
3	卓球中級		昼	毎週	基本を理解してワンランク高いレベルでプレイします。
4	編み物入門			2・4	基礎からかぎ針、棒針を学び簡単な小物作りから始めます。
5	天然石でプレスレット作り		夜	1・3	パワーストーンの効果を知り、オリジナルプレスレットを作ります。
6	生け花入門				日本の伝統文化「生け花」で、毎回違うお花を楽しみます。
7	プロに学ぼう！楽しいゴルフ				初心者でも安心！プロに基本から学びます。〈場所：串良平和ゴルフ〉
8	ベネチアンガラス	火	朝	1・3	カラフルなガラスでアクセサリや小物など楽しく手作りしましょう。
9	初めての絵手紙			2・4	下手でもいい“下手がいい”絵手紙をあなたも描いてみませんか。
10	ノルディックウォーキング		2本のポールを使って行うフィットネスエクササイズです。		
11	手作りパン(昼)		昼	1・3	手ごねでおいしいパンを作ります。
12	すこやか太極拳		2・4	中国武道の一種でゆったりとした動きが特徴の健康法です。	
13	健康3B体操	水	朝	1・3	3つのB(ボール、ベル、ベルター)を使った健康体操です。
14	楽描き講座			1・3	デッサン・パステル・マンガ等！笑いながら絵を楽しむ講座です。
15	親子でリトミック		昼	2・4	親子で楽しく体を動かし、体カ・リズム感を身につけます。
16	美味しい！楽しい！お菓子作り			2・4	初めてでも楽しく！身近な材料で簡単にお菓子作りをします。
17	洋服のリフォーム		2・4	今は使われてない洋服や自分好みの布を使いリフォームします。	
18	リラックスヨガ(夜)		毎週	疲れた体をヨガでほぐします。(10月～11月末)	
19	ボールペン&筆ペン字	夜	1・3	基礎からじっくり学び、文字をきれいに書けるようにします。	
20	バドミントン入門	毎週	基本動作を学び楽しくプレイします。(12月より)		
21	バドミントン(朝)	木	朝	毎週	基本動作を学び楽しくプレイします。
22	パッチワーク・キルト			1・3	ポーチやバッグ、タペストリーなどを手作りします。
23	ステンドグラス		2・4	ステンドグラスの光が奏でる美しさを学びます。	
24	似顔絵入門			ユニークな似顔絵の描き方を学びます。	
25	楽しく卓球		夜	1・3	基本動作を学び楽しくプレイします。
26	マットピラティス	2・4	体の奥から鍛えてバランス力をアップするエクササイズです。		
27	初めての着付け(夜)		気軽に着物を着られるように着方や帯結びを学びます。(前結び)		
28	コアリズム	金	朝	ダンスをベースとしたエクササイズを初心者向けに行います。	
29	エコクラフト			1・3	紙バンドを使って小物入れやバッグを作ります。
30	季節の家庭料理			旬の食材を使ったおいしく簡単な料理を作ります。	
31	美ウォーキング		2・4	毎日歩くからこそ！美しく健康な歩き方を学びます。	
33	卓球入門		毎週	基本動作を学び楽しくプレイします。	
34	鹿児島島の郷土料理		昼	1・3	地元食材を使っておいしい郷土料理を作ります。
35	初めての着付け(昼)	気軽に着物を着られるように着方や帯結びを学びます。(前結び)			
36	バドミントン中級	夜	毎週	基本を理解してワンランク高いレベルでプレイします。	

※ 講座時間 (朝)10:00～12:00 (昼)13:30～15:30 (夜)19:00～21:00

※ No.4は13:00～15:00です。 ※ No.24は9:30～11:30です。

※一部変更になる場合もございますのでご了承ください。