

平成31年度 前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	2・4	疲れた体をヨガでほぐします。	
2	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。	
3	編み物入門		夜	2・4	基礎からかぎ針、棒針を学び簡単な小物作りからはじめます。	
4	生け花入門		夜	1・3	日本の伝統文化「生け花」で、毎回違うお花を楽しみます。	
5	プロに学ぼう！楽しいゴルフ		夜	1・3	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〉	
6	ベネチアンガラス	火	朝	1・3	アクセサリーや小物など楽しく手作りしましょう。	
7	子育てママのおやつ作り			2・4	「お母さんが子どもに作ってあげたいおやつ」をテーマにお菓子作りをします。	
8	初めての絵手紙		夜	2・4	“下手でいい” “下手がいい” あなたも描いてみませんか。	
9	ノルディックウォーキング		昼	2・4	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。	
10	太極拳入門		夜	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。	
11	フラワーアレンジメント	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。	
12	健康3B体操				基本から学び気軽にお茶を楽しみましょう。	
13	茶道入門				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。	
14	洋服のリフォーム		昼	2	簡単なパンを手作りします。	
15	手作りパン(朝)		夜	2・4	季節の山野草を使ってこけ玉などを作ります。(通年講座)	
16	季節を楽しむ山野草	木	朝	2・4	親子で楽しく体を動かし、体力・リズム感を身につけます。	
17	親子でリトミック				夜	2・4
18	手作りパン(昼)		夜	毎週	2・4	疲れた体をヨガでほぐします。(5～6月)
19	リラックスヨガ(夜)			毎週	2・4	基本動作を学び楽しくプレイします。(7月より実施)
20	バドミントン入門			1・3	2・4	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。
21	ボールペン&筆ペン字	金	朝	毎週	基本動作を学び楽しくプレイします。	
22	バドミントン(朝)				1・3	2
23	パッチワーク・キルト		夜	2	1年を通して楽しめるハーブ&アロマ(料理やクラフト)(通年講座)	
24	ハーブ&アロマ入門		朝	4	好きだけどうまく描けないでいる方、一緒に学びませんか。(通年講座)	
25	似顔絵入門		夜	1・3	基本動作を学び楽しくプレイします。	
26	楽しく卓球	土	朝	1・3	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	マットピラティス				2・4	2・4
28	コアリズム		夜	1・3	2・4	クラフト紙を使って小物やバッグを作ります。
29	エコクラフト					旬の食材を使った簡単な料理を作ります。
30	季節の家庭料理					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。
31	ポールピラティス&ストレッチ	日	朝	2・4	癒しの音楽に合わせてステップを身につけ優雅な踊りと健康を身につけます。	
32	初めてのハワイアン・フラダンス				毎週	1
33	卓球入門		昼	1	地元食材を使った郷土料理を学びましょう。(通年講座)	
34	鹿児島島の郷土料理		夜	1・3	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)	
35	初めての着付け(昼)		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。	
36	バドミントン中級					

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

※ No25は9:30～11:30です。No3、10は13:00～15:00です。

※ 一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ No11、16、24、25、34は月に1回、1年間を通しての講座です。

※ No19の講座(8回)終了後にNo20の講座(8回)を実施します。