

## 令和8年度 桃山ふれあいコミュニティセンター講座

開催場所・申込み・問合せ：ふれあいコミュニティセンター (Tel.0736-66-1107)

No	講座名	講座内容	講座回数	講師 (敬称略)	開催曜日・開講日	定員	受講料
					開催時間		
1	四季を彩るフラワーアレンジ	四季折々の生花やプリザーブドフラワーを使ってアレンジします	全10回	松山 智津	第2木曜日(6月11日)	8人	1,000円 +別途必要
					午後1時30分～午後3時		
2	ベリーダンス	音楽に合わせて体を動かすことで、ストレス解消やウエスト周りのシェイプアップ、インナーマッスルの強化などが期待できます。	全10回	大田 千恵	第2土曜日(6月13日)	15人	1,000円
					午後1時30分～午後2時30分		
3	初心者向け姿勢改善体幹トレーニング	体に負担をかけることなく全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。イスに座って行うため、足腰に痛みがあるかたでも負担を感じることなくレッスンできます。	全10回	崎山 桜子	第2水曜日(6月10日)	20人	1,000円
					午後2時～午後3時		