

令和8年度 桃山地区公民館 公民館講座

開催場所・申込み・問合せ：総合センター桃山会館 (Tel0736-66-2288)

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	初めての己書	己書未経験の方、筆ペンで描く新感覚アートの己書で、世界に一つの作品を描きましょう。	全10回	湯川 博恵	第1水曜日(6月3日)	15人	1,000円 +材料費
					午後1時30分～3時		
2	ととのえるピラティス	体幹を強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢を保つことができ、精神的安定やストレス解消効果も期待できる。	全18回	田村 朋子	第1・3木曜日(6月4日)	15人	1,800円
					午後7時30分～9時		
3	ズンバ&ボディコントロール	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスです。脂肪燃焼効果も高く、ストレス発散にもなります。ズンバで楽しんで、ピラティスやストレッチで体を整えましょう。	全10回	兼次 富美子	第1金曜日(6月5日)	20人	1,000円
					午後7時30分～9時		
4	ドライフラワーアレンジメント	色とりどりの可愛いドライフラワーを使って、季節に合った作品を制作します。初めての方でも楽しくアレンジメントできます。	全10回	井本 裕子	第2木曜日(6月11日)	15人	1,000円 +材料費
					午後7時30分～9時		
5	多肉植物寄せ植え	10種類以上の可愛い多肉植物を使って「寄せ植え」をします。自律神経を整え、リラックス効果があると言われる多肉植物に癒されてみませんか？	全1回	林 智保	6月11日(木)	15人	100円 +材料費
					午後1時30分～3時		
6	ヨガ(障がいのある人対象)	自分のペースでゆっくりと楽しみながら『整える』ヨガ!呼吸に意識を向けながらココロとカラダの声に耳を傾け、自律神経に働きかけ痛みやストレスを緩和し疲労回復や不調改善を目指します。	全2回	辻 須美代	6月10日(水)・10月1日(木)	各10人	無料
					午前10時～11時		