

令和8年度 中貴志コミュニティセンター 公民館講座

開催場所・申込み・問合せ：中貴志コミュニティセンター (Tel0736-65-1155)

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	太極気功とゆったり太極拳	呼吸法でストレスを緩和し、ゆったりした動きで足腰強化と健康増進を目指しましょう。	全10回	西端 佳陽子	第2木曜日(6月11日)	15人	1,000円
					午前10時30分～正午		
2	セルフケアと姿勢改善	椅子に座って行う体操で、体幹を鍛え姿勢改善を行い、日常での身体の使い方を整えます。	全10回	Yoko	第1土曜日(6月6日)	25人	1,000円
					午後2時～午後3時30分		
3	心と身体のリフレッシュヨガ	深い呼吸を行うヨガで、心と身体をリフレッシュさせましょう。	全10回	山本ちえみ	第2金曜日(6月12日)	25人	1,000円
					午前10時～午前11時		