

令和7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 開催時間	定員	受講料
1	アート書道を楽しもう	書道によるデザイン・アート(美術)を学びます。 形式にこだわらず想像力豊かな書道を学び楽しめます。	全10回	中村 紫苑	第1水曜日(6月4日) 午後1時30分～3時	12人	1,000円 +材料費
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5日) 午後7時30分～9時	15人	1,800円
3	身体を整えるリンパ改善運動	リンパを刺激することで、からだを整え、調子のいい身体づくりを 目的とするセルフコンディショニングです。肩や腰の痛みの改善、 足などのむくみ除去など。	全10回	宮崎 健一	第2火曜日(6月10日) 午後7時30分～9時	20人	1,000円
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12日) 午後7時30分～9時	15人	1,000円 +材料費
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ている多肉植物に 癒されてみませんか？	全1回	林 智保	6月12日(木) 午後1時30分～3時	10人	100円 +材料費
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！ 呼吸を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の緩和を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5日(木)・11月13日(木) 午後1時30分～3時	各10人	無料