

## 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)	12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5日)	15人	1,800円
					午後7時30分～9時		
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)	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作ります。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)	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)	10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)	各10人	無料
					午後1時30分～3時		