

令和7年度 那賀地区公民館 公民館講座

開催場所・申込み・問合せ：那賀総合センター（Tel0736-75-2221）

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	いすDEエクササイズ	いすに座ってピラティスや、音楽に合わせて体操を行い、健康な身体づくりを目指しましょう。	全18回	田村朋子	第1・3火曜日(6月3日) 午後1時30分～午後3時	20人	1,800円
2	フリースタイルダンス	様々なジャンルのダンスのテクニックを取り入れた創作的なダンスでテンポのあるミュージックに合わせて、しっかりとカラダを動かし、快適な汗を流し、ダンスの楽しさを味わいませんか。 ※小・中・高校生対象	全18回	木村真紗美	第2・4水曜日(6月11日) 午後7時～午後8時	20人	1,800円
3	みんなで作ろう健康レシピ	料理の知識と技術を習得しレシピを作る楽しさ、料理を作る満足感を味わえるよう学びます。 ※男性対象	全10回	正司育子	第2水曜日(6月11日) 午前10時～午後1時	8人	1,000円 +別途必要
4	リラクゼーション&ダンス教室	癒しの音楽を聴きながらストレッチを中心に自分の身体と向き合い心身ともに健康で「明るく」、「元気に」生涯現役で生活できる身体づくりをしましょう。	全20回	木村真紗美	第1・3水曜日(6月4日) 午後7時～午後8時30分	20人	2,000円
5	簡単エアロビクスと機能改善ヨガ	激しい動きではなく、楽しみながら普段の生活に必要な体の使い方を学んでいきます。 一生歩ける身体づくりを目指します。	全20回	兼次富美子	第2・4火曜日(6月10日) 午後2時～午後3時30分	20人	2,000円
6	◆障害のあるひと対象 本読み体験教室	声に出して絵本を読む楽しさを体験しよう。	全3回	吉村佳美	第1火曜日(6月3日) 午後2時～午後3時	5人	無料 +テキスト代 550円
7	朗読・読み聞かせ講座	朗読が初めての方に、自分の声で本を読む楽しさを感じると同時に、ストレス解消、脳の活性化、生きがいづくりにつなげるための講座	全10	吉村佳美	第2金曜日(6月13日) 午後2時～午後3時30分	10人	1,000円 +資料代 1,650円