

令和7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 開催時間	定員	受講料
1	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。	10回	山本ちえみ	第1水曜日(6月4日)	25人	1,000円
					午前10時～午前11時		
2	姿勢改善と体幹トレーニング	椅子に座り背骨を動かす体操で、姿勢改善と体幹を鍛えます。	2回	Yoko	第1土曜日(2月7日・3月7日)	25人	200円
					午後2時～午後3時30分		
3	筆あそび	絵や文字をかき、手がきの温もりを感じる作品を製作します。	1回	野尻 恵美子	第1木曜日(2月5日)	10人	100円 +材料費
					午後1時30分～午後3時30分		