

平成29年度 自主事業

1. 成人対象

* 新企画

	講座名	回数・他	日程	講師	締切
1	60歳以上の健康体操 ～毎日の健康は体操から～	23 午前	4～3月(年間) 毎月第2・4月曜	スポーツクラブ より派遣	年間
2	ママヨガ ～子連れでリフレッシュ～	5 午後	4～6月 隔週木曜日	ヘルシーヨガ	4月3日
3	鈴木太郎の 似顔絵入門	5 午後	4～6月 隔週日曜日	鈴木太郎	4月1日
4	大人の折り紙 ～四季を折る～	4 午前	年4回 第二火曜日	佐藤 公江	年間
5	ヨガ入門 ～初めて学ぶヨガ～	6 午後	5～6月 毎週木曜日	ヘルシーヨガ	5月1日
6	初めての太極拳 ～無理なく健康維持を～	10 午後	5～7月 毎週金曜日	濱百合	5月18日
7	癒しのヨガ ～和室で心身リラックス～	5 午前	5～6月 毎週金曜日	ヘルシーヨガ	5月18日
8	夏のクッキング ～夏に向けてのヘルシーメニュー～	4 午前	6～7月 毎週日曜日	斉藤 嗣代	5月27日
9	シェイプアップヨガ ～ジャイロキネシスで体脂肪燃焼!～	5 午後	6～7月 毎週木曜日	ヘルシーヨガ	6月13日
10	* 暑中の絵手紙教室 ～暑中を楽しみましょう～	5 午前	6～7月 毎週木曜日	長谷川 美帆	6月21日
11	健康ヨガ教室 ～無理なく健康維持を～	10 午前	9月～11月 毎週火曜日	ヘルシーヨガ	8月27日
12	お手軽クッキング ～一人で簡単クッキング～	3 午前	9月 毎週日曜日	斉藤 嗣代	9月1日
13	ママヨガ ～子連れでリフレッシュ～	5 午後	9～11月 第2, 4火曜日	ヘルシーヨガ	9月20日
14	大人の卓球教室 ～初級編～	6 午後	9月～12月 第2, 4木曜日	加藤 美保	9月20日
15	鈴木太郎の 横浜風景イラスト講座	5 午後	10～12月 隔週日曜日	鈴木 太郎	10月7日
16	癒しのヨガ ～和室で心身リラックス～	5 午前	11～12月 毎週金曜日	ヘルシーヨガ	11月1日
17	おもてなし料理 和洋中 ～年末に向けて～	4 午前	11月 毎週水曜日	斉藤 嗣代	10月31日
18	初めての太極拳 ～無理なく健康維持を～	10 午後	11～2月 毎週金曜日	濱百合	11月9日
19	楽しい手作りそば ～今年の年越しは手作り～	3 午前	12月 毎週日曜日	村田 秀雄	11月25日
20	健康ヨガ教室 ～無理なく健康維持を～	10 午前	1月～3月 毎週火曜日	ヘルシーヨガ	12月27日
21	男のクッキング ～冬の温か料理～	4 午前	2～3月 日曜日	斉藤 嗣代	2月3日
22	ハワイアンキルト ～はじめて小物に挑戦～	4 午前	2～3月 毎週火曜日	塩川 清美	2月20日
23	* シュークリームに挑戦 ～手作りを楽しむ～	2 午前	3月 毎週火曜日	斉藤 嗣代	2月26日

2. 子供対象

* 新企画

	講座名	回数・他	日程	講師	締切
1	楽しいリトミック ～親子でリズムに乗ろう～	5 午前	6～7月 毎週金曜日	岩崎 聖子	5月11日
2	親子で楽しむ「お話し会」	6 午前	4～3月(年間) 奇数月第4火曜日	氏家 總子	年間
3	親子体操 ～親子で楽しくリフレッシュ～	6 午前	5～6月 毎週火曜日	金沢スポーツクラブ	5月13日
4	夏休み 卓球教室	3 午前	7月 26日、27日、28日	加藤 美保	7月18日
5	夏休み バドミントン教室	3 午前	7月 26日、27日、28日	金沢区 バドミントン協会	7月18日
6	楽しいリトミック ～親子でリズムに乗ろう～	5 午後	11～12月 毎週金曜日	岩崎 聖子	11月1日
7	親子体操 ～親子で楽しくリフレッシュ～	6 午前	10～11月 毎週火曜日	金沢スポーツクラブ	10月14日
8	友チョコ菓子を作ろう	1 午前	2月4日 日曜日	斉藤 嗣代	1月27日