

No	講座名	開催日					講座内容
		年	月	日	曜日	時間	
1	スマートダイエット®	4	4	15・22	金	13:30 ~15:00	食習慣の改善また食生活の見直しを中心とした減量プログラムです。無理しない減量に挑戦してみましょう。
			5	6			
2	枕草子の世界	4	5	6・20	金	10:00 ~12:00	「春はあけぼの」でお馴染みの平安時代の才女清少納言による「をかし」の世界を楽しんでみませんか？
			6	3・17			
3	太極拳	4	5	7・14・21・28	土	9:30 ~11:30	誰でも無理なく楽しみながら健康になる体操 ⇒肩こり・腰痛・ストレス解消に！
			6	4・11			
4	カルトナーージュ	4	5	19・26	木	10:00 ~12:00	フランスの伝統工芸 ⇒厚紙で組み立てた箱に紙・布・皮などを張り付けて美しく飾った物です。
			9	9・16	金	13:00 ~15:00	
5	私も家族も安心 終活準備	4	6	7・14・21・28	火	10:00 ~12:00	そろそろ考えてみませんか？ ⇒元気なうちに備える老い支度
6	輪踊り	4	6	2・9・16・23・30	木	13:00 ~15:00	体を動かして軽い運動をしたいあなたへ
			7	7			
7	スマホ講座	4	6	1・8・15	水	13:30 ~15:00	これからスマホを使ってみたいあなたへ（初級編） ⇒電話、カメラ、メール、インターネット等
8	横須賀の日本遺産を学ぶ	4	6	22・29	水	10:30 ~12:00	横須賀にある日本遺産って何があるの？何処にあるの？
9	ハワイアン体操	4	7	1・8・15	金	10:30 ~12:00	ハワイアンの音楽を聴きながらフラダンスの動きを取り入れたリラクゼーション体操です。
10	はじめての絵手紙	4	7	8・15・22・29	金	10:00 ~12:00	誰もが手軽に取り組めるのが魅力の「絵手紙」 ⇒絵や文字の上手下手に関わらず、素朴で温かな手紙を作ってみませんか。
11	はじめてのヨガ	4	9	1・8・15・29	木	9:30 ~11:30	心も体もフレッシュしたいあなたへ
12	はじめての学び英語	4	10	14・21・28	金	10:00 ~11:30	「英語が全く苦手、でも少しは話せたら良いな」と思うあなたへ！
13	方丈記を読む	4	9	7・14・28	水	10:00 ~12:00	大河ドラマの鎌倉殿の13人と関連した時代を学びませんか？
			10	5			
14	背骨コンディショニング	4	10	6・13・20・27	木	10:00 ~12:00	背骨の歪みを整える事により、肩こり、腰痛、関節痛、手足のしびれ、偏頭痛などの症状の改善緩和を目指します。
15	はじめての折紙	4	11	10・17・24	木	13:30 ~15:00	日本伝統の造形文化、子供の頃一度は経験した一枚の紙から美しい花や動物などが折りだせる折紙を始めてみませんか！
			12	1・8・15			
16	一生元気な体力づくり	4	11	4・11・18・25	金	10:00 ~11:30	いつまでも「若々しいね！」と言われる健康習慣とは？
17	古道に昔日の面影を たずねて	4	11	9・16	水	13:00 ~15:00	今も残る古代、中世の道 人馬が往来した昔日に思いを寄せてみませんか？
18	イキイキおしゃれ教室	4	12	2・9	金	13:30 ~15:00	もっと素敵になりたいあなたへ ⇒髪、顔、ケア、メイク、マッサージ、服装他
19	おしゃれネイル教室	4	12	14	水	10:30 ~12:00	最近、爪の縦線・厚み等が気になるあなたへ
20	音楽体操教室	5	1	12・19・26	木	13:30 ~14:30	楽しみながら健康な体を作りたいあなたへ
			2	2・9・16			

- ・開催日程の変更、中止等の可能性もあります。
- ・開催2か月前に、秋谷老人福祉センターニュース、秋谷老人福祉センターホームページ（右のQRコードで検索）にポスターが掲載されます。
- ・詳しくは、秋谷老人福祉センターへお問い合わせください。 ☎857-0710

・開催2か月前から受付をします。

