

< 健康・運動 >	< 趣味・教養 >
<p>◆女性のためのリンパケア&ストレッチ リンパの流れをスムーズにして、心と体をリフレッシュしましょう！ 開講日 ● 4月2日(水)、5月7日(水)、6月4日(水) 19:00～20:30 受講料 ● 1,800円 (3回分) 教材費 ● 2,000円 (3回分) 講師 ● NPO法人リンパ健康アカデミー会員 唼 経子</p> 	<p>◆からだに効く話題の料理 栄養知識や料理の種類を増やして生活習慣病予防に役立てましょう 開講日 ● 4月1日～6月17日 4/29,5/6を除く毎週火曜日 9:30～11:30 受講料 ● 6,000円 (10回分) 教材費 ● 9,000円 (10回分) 講師 ● 栄養士 土井原 由利子</p> 
<p>◆ふれあいさわやか体操 心地よく身体をほぐし、バランスよく筋肉をつけましょう！ 開講日 ● 4月4日～6月20日 5/2を除く毎週金曜日 13:15～15:15 受講料 ● 6,600円 (11回分) 教材費 ● 1,960円 (11回分・新規の方のみ) 講師 ● みつ子「羽衣体操」主宰 武市 美津子</p> 	<p>◆初心者向けの男性料理教室 ～美味しく！手軽に簡単クッキング～(4月～9月：6ヶ月) 料理経験の少ない方向けに、旬の食材を使いながら料理の基本とコツを学びます 開講日 ● 4月5日、5月31日、6月7日、7月5日 8月2日、9月6日 毎月1回土曜日 9:30～12:30 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 5,400円 (6回分) 講師 ● 栄養士 土井原 由利子</p> 
<p>◆土曜ヨガ教室 ゆっくりと、自分の身体を感じながら意識と呼吸で身体を操作しましょう 開講日 ● 4月5日～6月28日 5/3を除く毎週土曜日 ①17:15～18:15 ②18:30～19:30 受講料 ● 各7,200円 (12回分) 講師 ● 木原愛子ヨガ教室代表 木原 愛子</p> 	<p>◆誰でもすぐに音が出せるハーモニカ♪ 童謡や懐かしい歌謡曲を演奏しながら、色々な奏法(吹き方)を学びましょう 開講日 ● 4月7日・21日、5月5日・19日、6月2日・16日 第1・第3月曜日 13:30～15:00 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 300円 (音階練習テキスト代6回分) 講師 ● 日本ハーモニカ芸術協会 準師範 奥田 ふみ</p> 
<p>◆女性のためのスペシャル深リンパ(月曜夜間)(木曜午後) リンパケアでもっと元気に！もっとキレイに！もっと快適に！ 筋肉のこりをほぐして深部リンパを流し、元気にキレイを自分の手で！ 開講日 ● (月)4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日 第2・第4月曜日 19:00～20:30 (木)4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日 第2・第4木曜日 13:30～15:00 受講料 ● 各3,600円 (6回分) 教材費 ● 3,500円～5,000円 (6回分) 講師 ● (月)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 唼 経子 (木)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美</p> 	<p>◆小筆を使った実用書道(短期講座) 小筆の筆遣いの基本と、バランスよく書くポイントを練習しましょう 開講日 ● 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日 第2・第4火曜日 10:00～11:30 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 1,400円 (小筆・お手本込み6回分) 講師 ● 書道研究泉心書会理事 小西 敬子</p> 
<p>◆呼吸法講座～呼吸とリラックス～(水曜夜間)(火曜午前) ちょっとした知識やコツを知ればあなたの呼吸は変わります！呼吸が変われば「姿勢」が「健康度」が「美しさ」が変わるかもしれません 開講日 ● (夜)4月16日(水)、5月21日(水)、6月18日(水)19:30～20:30 (朝)4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日(全て火曜)10:45～11:45 受講料 ● (夜)1,800円 (3回分) (朝)3,600円(6回分) 講師 ● ヨーガ講師・作業療法士 ナイトウ ヨウコ</p>	<p>◆やさしい朗読 阿波の民話や童謡、文学小説などを朗読で楽しみましょう。 今回の題材は、(作)宮沢賢治「水仙月の四日」を皆さんと一緒に読んでいきます。初めての方も大歓迎です！ 開講日 ● 4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日 第2・第4水曜日 13:30～15:30 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 200円、(新規の人は基本練習帳500円別途必要) 講師 ● ふれあい朗読広場 住友 美代子</p> 
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">【 申 込 方 法 】</p> <p>講座申込は、電話か館内に置いてある申込用紙またはハガキに希望の講座・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し各講座開講日10日前までにふれあい健康館へお申し込みください。当館ホームページ「各種講座」からも申し込みできます。</p> </div>	<p>◆女性のためのアロマセラピー アロマを使って心と体を癒してくれる大自然のエネルギーを感じて下さい 開講日 ● 4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日 第2・第4水曜日 18:30～20:30 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 1回300円程度 講師 ● JAA認定アロマコーディネータースクール カラザ主宰 金森 弘佳</p> 