

2023年 前期

趣味の教室

① 文学の中のユーモア

講師：新井 寛明 先生

古典から近代文学まで、よく知られている作品の中から、ユーモアあふれる場面や、笑いにつながる箇所を読みながら、文学を学んでいきます。



② 初めてでも簡単！和菓子入門

講師：木崎 裕代 先生

お店でよくみかける、身近な和菓子の簡単な作り方を教えてください。

お一人のお茶時間に、またお客様へのおもてなしに、素敵な和菓子の作り方を覚えましょう！



イメージ

③ トランプで脳トレ

講師：田村 恵美子 先生

コントラクトブリッジの認定講師から、簡単なミニブリッジ（トランプゲーム）を教えてください。トランプをしたことのない方も、初めから丁寧に教えてください。



『趣味の教室』は、60歳以上の初心者を対象とした、いきがいくりのための連続講座です。

てんこく

④ 篆刻入門

講師：平形 忠利 先生

印刀を使い、石にお名前を彫り、印章を作成します。最初から丁寧に手ほどきしていただきます。用具は配布いたします。お友達やご家族への贈り物にも最適です。



⑤ シニアディスコ

講師：平田 ちえみ 先生

1960、70年代の懐かしいディスコ曲（『ダンシングクイーン』『君の瞳に恋してる』『ステインアライブ』など）に合わせ、軽いダンスを指導して頂きます。音楽を聴くだけでも楽しいですよ。



⑥ 肩こり腰痛スッキリ体操

講師：須藤 孝 先生

背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー、整体師の講師から、肩こり、腰痛、股関節痛、五十肩など、不定愁訴の改善に効果の高い運動を学びます。70%が横になり行う体操がメインです。ご自分の体に合わせて行っていただきます。（大広間で行います。）

