

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	シニアのためのスマホ活用講座・菅野A	5/11 13:00~14:30 (全1回 土曜日)	スマホの便利な機能を学び、上手に活用する。※要スマホ	デジタルヘルプ八幡	定員：12人、対象：60歳以上初心者
2	はじめての囲碁入門講座	5/12・19・26 14:00~15:30 (全3回 日曜日)	囲碁を始めてみたい未経験者のための入門講座。基本ルールなど初歩から指導します。小学生から参加可能。 	日本棋院棋士 三村 芳織	定員：10人、費用：300円
3	シニアのためのスマホ活用講座・菅野B	5/15 13:00~14:30 (全1回 水曜日)	スマホの便利な機能を学び、上手に活用する。(Aと同じ内容) ※要スマホ	デジタルヘルプ八幡	定員：12人、対象：60歳以上初心者
4	始めてみませんか！健康、男性ヨガ	5/18・25 10:00~11:30 (全2回 土曜日)	男性初心者向けヨガ	ヨガインストラクター 野田 道子	定員：10人、対象：男性
5	美姿勢目指して！初めてのリズム体操	6/9・16 10:15~11:30 (全2回 日曜日)	元気の出る曲や懐かしい曲など誰でも知っているメロディーを楽しみながら無理なくエクササイズ。運動不足・凝り・ストレスを解消して若々しい身体づくりを目指しましょう!! 初めての方、運動の苦手な方も安心してご参加ください🎵	インストラクター 三浦 美奈子	定員：12人、対象：65歳以上の女性
6	初夏を楽しむハーブバスケット作り	6/22 13:30~15:00 (全1回 土曜日)	お酒落なバスケットに日々の生活に役立つハーブを寄せ植えします。寄せ植えたハーブの種類や簡単な使用方法なども伺い、夏に向けてお料理やお茶に活用しましょう🎵	ハンギングバスケットマスター 福田 敏恵	定員：16人、費用：2,500円

2024 春・夏主催講座

は
じ
め
て
の



未経験者のための入門講座
基本ルールなど初歩から指導
小学生から参加可能です！

講師／日本棋院棋士
三村 芳織

囲
碁

5月12・19・26日

14時～15時30分（全3回 日曜日）
定員10名／参加費300円

入門講座

講座会場：菅野公民館・第3学習室 ☎047-322-7761