

No.	講座名	日程	内容	講師	対象・定員	費用	その他
1	女性のためのセルフケア	5/14・28 10:00~11:30 (全2回 水曜日)	東洋医学の知恵から 心と身体を 健康にしましょう 	鍼灸師・ 臨床発達心理士・ 保育士 まきたしの	女性 10人	100円	
2	タイ式ヨガで 筋力アップを図ろう	5/25、6/8・22 10:00~11:30 (全3回 日曜日)	転ばない！つまづかない！ タイ式ヨガで若々しい体の土台作りをしま しょう	日本ルーシーダットン 普及連盟 インストラクター 高田祐美子	65歳以下 12人		
3	江戸の漂流民	6/6・13・20 13:30~15:30 (全3回 金曜日)	嵐で破船した漂流民たちの 波乱の軌跡を辿りましょう 	江戸歴史検定1級 日向秀世	20人		
4	初心者さんの 小さな刺しゅう	6/27 10:00~12:00 (全1回 金曜日)	刺しゅうと手縫いを 楽しみましょう 	本行徳公民館職員	初心者 8人	300円	持ち物 ・糸切ばさみ ・糸通し ・筆記用具
5	中高年の楽々 エクササイズ・ダンス	7/2・9 13:00~14:00	中高年の皆さん。 健康維持の為、楽しく運動しましょう	吉野 雅美	65歳以下の中高年 10人		
6	苔で作るミニテラリウム 〈午前の部〉	7/8 火曜日 10:00~11:30	ガラス容器の中に自分だけの癒しの風景を作 りましょう	涼水庵 鈴木 敏之	10人	1200円	
7	苔で作るミニテラリウム 〈午後の部〉	7/8 火曜日 13:30~15:00 (全2回 水曜日)	ガラス容器の中に自分だけの癒しの風景を作 りましょう	涼水庵 鈴木 敏之	10人	1200円	