

No.	講座名	日程	内容	講師	対象・定員	保険料
1	リフレッシュセルフケア	5/12・19 10:00～12:00 (全2回 月曜日)	自分の体を知り、呼吸法や手入れ 方法で体をリセット	天城流湯治師 大森ちさと	10人	
2	コツコツ始めよう！ 元気な骨づくり	5/23 10:00～12:00 (全1回 金曜日)	骨密度を測定して自分の骨状態を 知り、元気な骨を作る為のノウハ ウを学ぶ	健康支援課 保健師・管理栄養士	20人	
3	和太鼓を体験してみませんか	6/1・8 14:00～15:30 (全2回 日曜日)	子供から大人まで一緒に、日本の 伝統芸能である和太鼓を体験して みましょう	隆盛太鼓 代表 荒川有紀	10人	200円
4	ぽかぽかカードマージャン	6/4・11・18 13:30～15:30 (全3回 水曜日)	カードゲームでマージャンの基本 を習得し、同時に脳トレ脳活体験も できます	マージャンレクリエーション講師 シナプソロジーインストラクター 安井智子	18人	
5	楽しいストレッチ&リズム体操	6/9・23 10:00～11:30 (全2回 月曜日)	懐かしい音楽に合わせて楽しく身 体を動かして、日頃の運動不足を 解消しましょう	リズム体操 インストラクター 森岡 玲	女性 20人	