

No.	講座名	日程	内容	講師	定員	対象	費用
1	Zumba Goldで ダンスフィットネス	11/7・14 10:00～11:30 (全2回 金曜日)	Zumba(ズンバ)は、ラテン音楽にあわせてダンスするように体を動かすことで、心肺機能と筋力を鍛えるエクササイズです。本講座のZumba Gold(ズンバ ゴールド)は、激しい動きがなく振り付けも簡単でフィットネス初心者向けのプログラムとなっています。Zumbaの楽しさを体験してみませんか。	フィットネス インストラクター 西田 幸代	20人	Zumba 初めての方	無し
2	脳を活性化！大人の塗り絵講座	11/10・17 10:00～11:30 (全2回 月曜日)	人気の「大人の塗り絵」を通じて、脳の活性化、集中力アップ、ストレス解消のリラックス効果を体験しましょう	大人の塗り絵講師 藤岡 敬三	20人	一般	無し
3	森のささやき オカリナコンサート	11/30 13:30～15:00 (全1回 日曜日)	身近な公民館で、ゆっくり美しい音楽を聴き、心温まる空間を共有する。 小学年生以下は保護者同伴 1メールにつき、2名まで応募可	オカリナ奏者 富山 賢和 ピアニスト 岩本 美和子	60人	子どもから 大人まで	無し
4	パーソナルカラーで 生き生きと！	12/5・12・19 10:00～12:00 (全3回 金曜日)	パーソナルカラーの、しぐみを学び自分に似合う色で生き生きと過ごしましょう 	パーソナルカラー アナリスト 園田 好江	10人	女性	1500円
5	元気になる季節の歌を うたおう	12/6・13 10:00～11:30 (全2回 土曜日)	声を出してなつかしい歌をうたい、心身ともに元気になりましょう	声楽家 吉野 真紀子	20人	一般	無し
6	マージャンカード ゲームで楽しもう	12/10・17 10:30～12:30 (全2回 水曜日)	手軽にみんなで楽しめるゲームで脳活しましょう	健康マージャン講師 安井 智子	12人	一般	無し