



『令和8年度』

# 受講生 募集案内

## 1年間のお試し体験講座

### 講座オリエンテーションのご案内

講師の紹介のほか、各講座に分かれて年間の学習計画などをご説明します。受講を検討中の方はもちろん、すでにお申し込み済みの方も、ぜひご参加ください。

※すべての講師が出席する予定ですが、やむを得ない事情により欠席する場合があります。あらかじめご了承ください。

●日時 4月29日 水祝  
令和8年 午前10時～12時  
●会場 生きいきプラザ

#### ○いぎ生涯学習講座とは？

学びのきっかけ作りとして開催する初心者対象の講座です。新たな趣味の発見や、生きがい・仲間づくりの場としてぜひご参加ください。講座運営は、広報いぎで公募した講師が行います。

#### ○受講対象者

伊豆市内に在住または在勤し、講座内容に対して初心者の方で、原則9割以上の出席が可能な方。  
※前年度に同じ講座を受講して修了した方は参加できません。  
※受講者が5人以上になり定員に余裕がある場合は、市外の方も参加できます。

#### ○申込方法

5月3日(日)までに各講師へ直接お申し込みください。

※受講者が5人に満たない場合は開講しません。5月3日以降に講師からご連絡をします。  
※左上に「随時」と記載のある講座は、開講後に定員に余裕がある場合、随時受講者を受け入れます。

#### ○費用

受講料は1回500円以内、教材費は実費負担です。一部講座は、保険加入のため別途保険料がかかります。費用の詳細は各講座案内をご確認ください。徴収方法は講師からお知らせします。

#### ○特記事項

- ①教材準備の都合上、申し込み締切後のキャンセルはお受けできない場合があります。
- ②講座途中で受講を辞退または講座を欠席された場合でも、納入済みの受講料等は返金できません。
- ③受講希望者が定員を超えた場合は、抽選することがあります。
- ④日程や会場は、事情により変更または中止になる場合もありますので、ご了承ください。
- ⑤本講座は、講師1名による自主運営講座です。受講に支援が必要な方には、安全確保やサポートのため、ご家族や支援者の同伴をお願いすることがあります。

# いぎ生涯学習講座

各講座の日程・  
講座オリエンテーションの  
詳細はこちらから



※受講者が5人に満たない講座は開講しません。  
 ※お申込み・各講座に関するお問合せは、各講師にお願いします。

手芸 随時	<b>はじめてさんの編み物 講座</b>	日程:主に第3または第4月曜日(全10回)
		時間:10:00~12:00 初回:5/25
		<b>講師:福寿 実幸</b>
		<p>いつかやってみたいと思っていた編み物を、焦らず自分のペースで始められる、毛糸の持ち方からゆっくり進める初心者さん向けのやさしい講座です。お子さん連れの参加もでき、途中参加や振替にも対応しています。</p>
●定員:8名		●受講料:5,000円(500×10回) ●会場:生きいきプラザ(和室)
		●教材費:初回のみ1,000円(かぎ針、とじ針、毛糸代)
		●持ち物:編み道具一式(お持ちの方)、毛糸、筆記用具、飲み物

歌 随時	<b>ゾムさんと楽しく歌おう! 歌唱 講座</b>	日程:主に第2・第4火曜日(全18回)
		時間:13:30~14:30 初回:5/26
		<b>講師:安楽城 望</b>
		<p>フォークソング・歌謡曲・思い出のうたのあれこれをゾムさんのウクレレ・ギター伴奏で楽しく歌いましょう!人前で歌うのが苦手な方も大丈夫。イキイキ一緒に歌いましょう。</p>
●定員:10名		●受講料:9,000円(500×18回) ●会場:生きいきプラザ(工作室)
		●教材費:初回のみ1,000円(歌詞カード等コピー代)
		●持ち物:なし

イラスト 随時	<b>ゾムさんののびのびイラスト 講座</b>	日程:主に第2・第4火曜日(全18回)
		時間:15:00~16:00 初回:5/26
		<b>講師:安楽城 望</b>
		<p>心の中から湧いてくるイメージをイラストにしてみましょ。毎回テーマを決めて自由に描き鑑賞してみましょ。描くことで気づきがあり、楽しいのびのびとしたイラスト講座です。きっと心が癒されますよ。</p>
●定員:10名		●受講料:9,000円(500×18回) ●会場:生きいきプラザ(工作室)
		●教材費:初回のみ1,000円(紙代)
		●持ち物:絵(イラスト)を描く道具

音読 随時	<b>リフレッシュ音読 講座</b>	日程:主に第4火曜日(全10回)
		時間:10:00~12:00 初回:5/26
		<b>講師:上原 佐恵子</b>
		<p>声を出して短文や詩を読む!上手に読まなくて良い!心身共に元気、素敵になりましょ!全日本語リネットワーク理事・伊豆おはなし連絡会代表等、活動歴40年、講師歴30年の講師が参加者との時間を作ります。</p>
●定員:15名		●受講料:5,000円(500×10回) ●会場:生きいきプラザ(第3会議室他)
		●教材費:初回のみ1,000円(資料代)
		●持ち物:筆記用具

紙芝居 随時	<b>わくわく紙芝居実技 講座</b>	日程:主に第4火曜日(全10回)
		時間:13:30~15:00 初回:5/26
		<b>講師:上原 佐恵子</b>
		<p>子どもも大人も高齢者も、みんな紙芝居が大好きです!演じ手も観客も楽しい魅力を体験しませんか?静岡紙芝居研究会主宰、紙芝居文化の会運営委員の講師が初歩から丁寧に指導いたします。</p>
●定員:15名		●受講料:5,000円(500×10回) ●会場:生きいきプラザ(視聴覚室)
		●教材費:初回のみ1,300円(教本代)
		●持ち物:筆記用具

※各講座の日程詳細は、4月29日の講座オリエンテーションと各講座初回日にお知らせします。  
また、市ホームページ(表紙右下の二次元コードからアクセスできます)でもご確認いただけます。

セラピー 年間	新しい私に出逢えるカラーセラピー 講座	日程:主に土曜日(日・祝あり) 月1回(全8回)
		時間:9:30~11:30 初回:6/6
		講師:関野 彩歌
		カラーセラピーと占いで、新しい自分の可能性を見つけませんか?ワーク中心の楽しい内容で、受講生同士の交流も人気のポイント!日常生活で使えるリフレッシュ方法も。以前の受講生も内容変更のためぜひご参加ください。
●定員:8名		●受講料:4,000円(500×8回) ●会場:生きいきプラザ(視聴覚室他)
		●教材費:初回のみ2,000円(公式カラーカード、資料代等)
		●持ち物:クーピー(色鉛筆)、筆記用具、ノートなど

制作 随時	ディンプルアート 講座	日程:主に土曜日(日・祝あり) 月1回(全8回)
		時間:14:00~16:00 初回:6/6
		講師:関野 彩歌
		気軽にSDGsに貢献できる話題の新感覚アート。乾くと不思議な模様が現れるステンドグラス風の作品を季節に合わせて作ります。絵を描くのが苦手でも夢中になれること間違いなし!振替OK!親子参加も大歓迎!
●定員:12名		●受講料:4,000円(500×8回) ●会場:生きいきプラザ(第3会議室他)
		●教材費:1回1,000円(専用絵の具、画材、資料代等)
		●持ち物:筆記用具、汚れてもいい服 ●保険料:年間800円

珠算 年間	楽しいそろばん 講座	日程:主に第2・第4土曜日(全17回)
		時間:10:00~11:30 初回:5/23
		講師:山本 稔子
		楽しい後悔もしないそろばん教室。大人の方、お子さんにも良い教室。希望される方は、検定試験(級)も受けられます。初歩から勉強に入ります。
●定員:8名(小学生~大人)		●受講料:8,500円(500×17回) ●会場:生きいきプラザ(第1会議室他)
		●教材費:初回のみ100円(資料代)
		●持ち物:そろばん(ない方は、ご用意します)、筆記用具

手芸 年間	リフォーム洋裁 講座	日程:主に第1・第3火曜日(全18回)
		時間:10:00~12:00 初回:6/2
		講師:山本 稔子
		世界で1枚自分だけの洋服を作りませんか。お手伝いさせてください。着ていない洋服や着物を使い、型紙からわかりやすく指導させていただきます。
●定員:10名		●受講料:9,000円(500×18回) ●会場:生きいきプラザ(工作室)
		●教材費:なし
		●持ち物:洋裁用具、ものさし、筆記用具、ミシン、製図用紙、(布は後日)

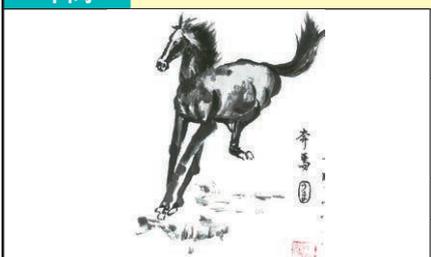
着付 年間	かんたん楽しい着付 講座	日程:主に第1・第3土曜日(全18回)
		時間:9:30~12:00 初回:5/23
		講師:石澤 時枝
		日本の民族衣装、この美しい着物をたくさんの方に着てほしいと思います。教室では鏡を見ないで簡単に手早く美しく着上げることを目標に、浴衣、普段着、礼装用、帯結び、着物の知識、マナーを学びます。
●定員:10名		●受講料:9,000円(500×18回) ●会場:生きいきプラザ(和室)
		●教材費:なし
		●持ち物:初回...浴衣、半幅帯、肌着、裾よけ、伊達締1本、腰紐3本

※受講者が5人に満たない講座は開講しません。  
 ※お申込み・各講座に関するお問合せは、各講師にお願いします。

園芸 随時	ガーデニング 講座	日程：第2金曜日（全9回）
		時間：9:30～11:30 初回：6/12
		講師：幸野 修己
		季節のお花を花壇に、寄せ植えに、お花のある生活を楽しみませんか。園芸の基礎知識や園芸雑学と季節の寄せ植え、ハンギングバスケットへの植え込みをします。園芸の疑問、悩みを解決しませんか。
		●受講料：4,500円（500×9回） ●会場：修善寺農村環境改善センター
		●教材費：1回1,500円（花苗・用土）
●定員：20名	●持ち物：筆記用具、園芸用手袋、はさみ、鉢（30cm）、持ち帰り用かご	

園芸 随時	家庭菜園 講座	日程：第2金曜日（全9回）
		時間：13:00～14:30 初回：6/12
		講師：幸野 修己
		野菜の栽培、上手にできていますか。植物を育てる楽しみ、収穫の喜び、採りたての美味しい野菜を食べる。これは自家栽培だからできることです。小さな畑、プランター栽培でも満足する収穫を目指しましょう。
		●受講料：4,500円（500×9回） ●会場：修善寺農村環境改善センター
		●教材費：1回500円（野菜苗・種子・培養土代 他）
●定員：20名	●持ち物：筆記用具	

書道 年間	ワクワク！今から始める美文字 講座	日程：主に第1・第3月曜日（全18回）
		時間：10:00～11:00 初回：6/1
		講師：菊池 春紅
		何方も書けるようになる講座です。上手下手関係なく楽しんで居場所のような場所。ご縁のあった方々と「ホッコリ」と楽しい時間を。集中すること・笑うことでセロトニン（幸せホルモン）が活性化します。明日の元気のために。
		●受講料：9,000円（500×18回） ●会場：生きいきプラザ（第2会議室他）
		●教材費：なし
●定員：15名	●持ち物：筆ペン、書道の道具	

美術 年間	水墨画 講座	日程：主に第2・第4土曜日（全18回）
		時間：13:00～14:30 初回：6/13
		講師：小山 馨
		主に日本、中国等に普及している水墨画は、墨の濃淡色を使って、子どもから大人まで楽しんで描けます。
		●受講料：9,000円（500×18回） ●会場：生きいきプラザ（工作室）
		●教材費：初回のみ1,000円（筆、紙、皿、下敷代）
●定員：10名（小学生～大人）	●持ち物：墨汁	

手相 年間	手相 講座	日程：主に第2・第4土曜日（全18回）
		時間：9:30～10:30 初回：6/13
		講師：小山 馨
		手の形、手の色、手線の状態などを見ると、性格、病気などの判明ができます。健康に生活するための知識を手の動かし方やツボ押しで伝えます。
		●受講料：9,000円（500×18回） ●会場：生きいきプラザ（第2会議室他）
		●教材費：なし
●定員：10名	●持ち物：ノート、筆記用具	

※各講座の日程詳細は、4月29日の講座オリエンテーションと各講座初回日にお知らせします。  
また、市ホームページ(表紙右下の二次元コードからアクセスできます)でもご確認いただけます。

占 年間	五行易・八卦(占い)講座	日程：主に第2・第4土曜日(全18回)
		時間：10:30～12:00 初回：6/13
	講師：小山 馨	
	易学、八卦は中国で4千年以上前に生まれたものです。陰陽五行哲学、日常生活、行動などの吉凶を判断する占術です。	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●会場：生きいきプラザ(第2会議室他)
	●教材費：なし	
●定員：10名	●持ち物：ノート、筆記用具	

音 随時	民謡(唄)講座	日程：主に第2・第4月曜日(全18回)
		時間：13:30～15:00 初回：5/25
	講師：樋川 信代	
	日本の民謡を一緒に唄って旅をしてみませんか？	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●会場：生きいきプラザ(ホール)
	●教材費：初回1,000円(譜面代)	
●定員：15名	●持ち物：ノート、筆記用具、ボイスレコーダー等録音ができるもの	

茶 年間	表千家茶道 講座	日程：第2・第4水曜日(全18回)
		時間：13:00～15:00 初回：6/10
	講師：高橋 廣子	
	生きているだけで奇跡。一寸先は希望。時は待ってくれない。人生は長いようで短い。時間を作り、返らぬ一日を茶道で楽しんでみませんか。	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●会場：生きいきプラザ(和室)
	●教材費：1回500円(お菓子、抹茶、消耗品代)	
●定員：10名	●持ち物：扇子、服紗(7枚)、白ソックス(ある方はお持ちください)	

語 随時	中国語で歌おう 講座	日程：第2・第4木曜日(全18回)
		時間：10:00～11:00 初回：6/11
	講師：勝呂 崇史	
	中国語の知識がなくても大丈夫です。日本の歌の中国語版や中国語の有名な曲を、中国語で歌ってみませんか？ちょっとだけ中国語に触れるための体験コースです。	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●土肥公民館(市役所土肥支所4階)集会室
	●教材費：初回100円(資料代)	
●定員：20名	●持ち物：飲み物	

語 年間	ゼロから始める中国語 講座 ①生きいきプラザ会場 ②オンライン	日程：主に第1・第3火曜日(全18回)
		時間：①18:30～19:30 ②19:50～20:50 初回：6/2
	講師：勝呂 崇史	
	発音が難しいと言われる中国語ですが、丁寧に初歩から発音を解説し、練習します。旅行者に話しかけてみたい方、お店や仕事場で中国語を使ってみてみたい方、簡単な会話から学びませんか。時間がないという方は、ぜひオンライン講座にご参加ください。台湾で活躍する現役女子サッカー選手にオンラインで教えている講師が、初歩から講義します。	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●会場：生きいきプラザ(視聴覚室)
	●教材費：初回500円(印刷代)	●持ち物：筆記用具
●定員：20名	※オンライン講座を受講される方は、Zoomでの受講に必要な環境をご準備ください。 ※初回のみ、オンライン講座も生きいきプラザ視聴覚室で開催します。	

※受講者が5人に満たない講座は開講しません。  
 ※お申込み・各講座に関するお問合せは、各講師にお願いします。

<b>手芸</b> 随時	<b>クラフトバッグと水引細工 講座</b>	日程：火曜日 月2回(全18回)
		時間：18:30～20:30 初回：6/2
		<b>講師：小針 貴美子</b>
		クラフトバンドのひもで、かんたんバッグを作ります。また、ひもを1本にして、水引細工の作り方で花を作り、バッグに飾るブローチも作れます。プレゼントにしても楽しいです。
		●受講料：9,000円(500×18回) ●会場：生きいきプラザ(第1会議室他)
		●教材費：初回3,000円(道具代)、1作品2,500円(材料・レシピ等)
●定員：10名	●持ち物：筆記用具、ものさし、切れるハサミ、ポンド	

<b>健康</b> 年間	<b>楽しい健康麻将 講座</b>	日程：月曜日 月2回(全18回)
		時間：10:30～12:00 初回：6/8
		<b>講師：藤田 麻里</b>
		脳年齢を若く保ちたい方におすすめの麻将教室です。点数計算ができるようになることが目標です。実践を交えながら、一緒に楽しみましょう。お仲間もできますよ。全国共通のルールとマナーも身につきます。
		●受講料：9,000円(500×18回) ●会場：生きいきプラザ(第1会議室他)
		●教材費：初回のみ7,900円(テキスト、ドリル、卓レンタル代)
●定員：24名	●持ち物：筆記用具	

<b>書道</b> 随時	<b>修善寺書遊会 講座</b>	日程：主に第1・第3土曜日(全14回)
		時間：10:00～11:30 初回：6/6
		<b>講師：古後 充音</b>
		姿勢を良くして筆を持つことは心の健康、体力作りに役立ちます。自分らしい文字、言葉。表現の世界に一步踏み出しませんか。小中高生、書を楽しみたい大人の皆様、大歓迎です。
		●受講料：7,000円(500×14回) ※学生は4,200円(300×14回)
		●教材費：なし ●会場：生きいきプラザ(工作室)
●定員：10名(小学生～大人)	●持ち物：筆、墨汁、小皿、下敷、文鎮、紙等(ない方はご連絡ください)	

<b>手芸</b> 随時	<b>いきいき手づくり小物 講座</b>	日程：第1・第3木曜日(全18回)
		時間：13:30～15:00 初回：6/4
		<b>講師：瀬川 賜美</b>
		指先を動かして作品を仕上げることは、脳年齢を若く保つことにつながります。1～2回で仕上がる小物作りです。色々な作品が出来上がることは楽しみにもつながります。
		●受講料：9,000円(500×18回) ●会場：生きいきプラザ(第2会議室他)
		●教材費：1回(1キット)500円～2,700円程度
●定員：5名	●持ち物：メジャー、ハサミ、両面テープ、ポンド、クリップ、ピンセット	

<b>手芸</b> 随時	<b>大人のコードバッグ ポストンバッグ 講座</b>	日程：第1・第3木曜日(全18回)
		時間：19:00～20:30 初回：6/4
		<b>講師：瀬川 賜美</b>
		イロハコードと、ベースはイロハネットを使ってダブルファスナーの素敵なバッグを作しましょう。ネットに型紙を写して完成まで指導します。編地の模様も新しい技法です。
		●受講料：9,000円(500×18回) ●会場：生きいきプラザ(第4会議室)
		●教材費：初回のみ8,800円(イロハコード、イロハネット等 材料代)
●定員：7名	●持ち物：メジャー、ハサミ、接着剤(塩化ビニル用)、仮留め用クリップ、ワイヤー、平ペンチ、チャコペン、両面テープ、先細ペンチ	

※各講座の日程詳細は、4月29日の講座オリエンテーションと各講座初回日にお知らせします。  
また、市ホームページ(表紙右下の二次元コードからアクセスできます)でもご確認いただけます。

<b>健康 年間</b>	<b>自分でできる！体調整え講座</b>	日程：主に第4水曜日(全10回)
		時間：10:00～11:30 初回：5/27
		<b>講師：内藤 ルミ子</b>
	いつでも・どこでも自分の体をさすって体調を「整え」ましょう！ 凝りや張りが気になる部分をご自身のペースでほぐせば、少しずつ体調が整って体が楽に動かせます。	
	●受講料：5,000円(500×10回)	●会場：生きいきプラザ(和室・ホール)
	●教材費：なし	
●定員：20名	●持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴	

<b>ヨガ 随時</b>	<b>大人ヨガ&lt;笑うヨガには福来る&gt;講座</b>	日程：水曜日 月2回(全18回)
		時間：13:30～14:30 初回：5/27
 <small>申込は電話または インスタDMから @MIYAYOGA_HAHAKO</small>		<b>講師：佐藤 美和</b>
	健康な日々は笑いから。人と一緒だから楽しさ倍増。体を動かして脳トレもできる。ヨガをしながら心から笑いましょう。	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●会場：修善寺農村環境改善センター(和室)
	●教材費：なし	
●定員：10名	●持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット	

<b>ヨガ 随時</b>	<b>親子ヨガ 講座</b>	日程：主に第3または第4土曜日(全9回)
		時間：9:30～10:30 初回：5/30
 <small>申込は電話または インスタDMから @MIYAYOGA_HAHAKO</small>		<b>講師：佐藤 美和</b>
	親子で始める月1ヨガ。ヨガが初めての方も身体が硬い方もご安心ください。親子のふれ合いを大切にしながら心と体を育む土台作りをします。ママでもパパでもおじいちゃんおばあちゃんどなたがペアでも大歓迎です！	
	●受講料：親子で9,000円(500×2名分×9回)	●会場：修善寺農村環境改善センター(多目的ホール)
	●教材費：なし	
●7組(3歳～小学校低学年)	●持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット	

<b>健康 随時</b>	<b>ロコモ足腰健康体操 講座</b>	日程：第1・第3木曜日(全18回)
		時間：10:00～11:00 初回：6/4
		<b>講師：石渡 静</b>
	足腰が弱くなったと感じている方、今が始め時。筋肉を意識して無理せず体を動かし、ストレッチ・リズム体操で心身ともにリフレッシュ。転びにくい身体作りを、教室の仲間と一緒に、「笑顔で百歳」を目指しましょう。	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●会場：生きいきプラザ(和室)
	●教材費：なし	
●定員：15名	●持ち物：飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装	

<b>ダンス 随時</b>	<b>簡単・楽しい社交ダンス 講座</b>	日程：月曜日 月2回(全18回)
		時間：19:00～20:00 初回：6/1
 <small>伊豆市生涯学習 社交ダンス講座</small>		<b>講師：石井 るみか</b>
	美容・健康・ストレス解消等、様々な効果が期待できる社交ダンス講座です。老若男女が楽しめるよう経験豊富な講師が丁寧に指導します。初めての方でも安心です。	
	●受講料：9,000円(500×18回)	●会場：生きいきプラザ(ラウンジ)
	●教材費：なし	
●定員：20名	●持ち物：飲み物	●保険料：年間2,000円(65歳以上：年間1,200円)

※受講者が5人に満たない講座は開講しません。

※お申込み・各講座に関するお問合せは、各講師にお願いします。

<b>ダンス</b> 随時	<b>楽しいフラ 講座</b>	日程：主に第2・第4木曜日(全18回)
		時間：10:00～11:00 初回：5/28
		<b>講師：水口 順子</b>
		歌詞の意味に合わせた手の動きとステップで、全身を使って踊ります。誰でも、無理なく楽しく踊ることができます。心地よい音楽を聴きながら、楽しく踊り、心も体も元気になりましょう。
		●受講料：9,000円(500×18回) ●会場：修善寺農村環境改善センター
		●教材費：なし
●定員：15名	●持ち物：飲み物	

<b>ヨガ</b> 随時	<b>健康ヨガ 講座</b>	日程：月曜日 月2回(全17回)
		時間：10:30～11:30 初回：6/8
		<b>講師：野中 由美</b>
		ヨガは難しそう、体が硬いと諦めていませんか？このクラスは、ポーズを一人ひとりに合わせて行うやさしいヨガ。一生自分の足で歩きたい！いつまでも若々しく！そんな願いをヨガと一緒にめざしましょう。
		●受講料：8,500円(500×17回) ●会場：生きいきプラザ(和室・ホール)
		●教材費：なし
●定員：15名	●持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル	

<b>ヨガ</b> 随時	<b>働く体のメンテナンス夜ヨガ 講座</b>	日程：主に第2・第4火曜日(全17回)
		時間：19:30～20:30 初回：5/26
		<b>講師：野中 由美</b>
		一日の疲れをリセットしませんか？凝り固まった体をほぐし、深い呼吸と瞑想で心身のバランスを調整しましょう。自分と向き合う静かな時間で、ストレスを明日に持ち越さない習慣を。男女問わず夜ヨガで調整習慣を！
		●受講料：8,500円(500×17回) ●会場：生きいきプラザ(和室)
		●教材費：なし
●定員：15名	●持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル	

<b>健康</b> 随時	<b>しなやかボディメンテナンス 講座</b>	日程：月曜日 月2回(全18回)
		時間：13:30～14:30 初回：6/8
		<b>講師：佐藤 はるか</b>
		ヨガの要素を取り入れたやさしいボディワークで、姿勢や巡りを整えます。タオルや椅子、マットを使うこともあり、無理なく続けられる健康維持を目的としたプログラムです。
		●受講料：9,000円(500×18回) ●土肥公民館(市役所土肥支所4階)集会室
		●教材費：なし
●定員：12名	●持ち物：飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装	

<b>スポーツ</b> 随時	<b>ペタンク入門 講座</b>	日程：6/6～7/11までの毎週土曜日(全6回)
		時間：10:00～12:00 初回：6/6
		<b>講師：島村 栄</b>
		ペタンクは、フランス発祥のスポーツで、子どもから大人まで楽しめます。目標(最長10m)に鉄球(最も重いもので800g)を投げ(転がし)て近い方が勝ちです。
		●受講料：1,800円(300×6回) ●会場：さくら堤公園(牧之郷895-6)
		●教材費：なし
●定員：12名	●持ち物：飲み物、軽運動のできる服装・靴	