

簡単！楽しい！エアロビクス

⑬10月23日(木) 10時

⑭11月6日(木) 14時

誰でも気軽に出来る運動効果
の高いエアロビクスを楽しみましょう。
室内シューズ・水分補給をお持ちください



様々なストレスと上手に付き合う

メンタル心理&こどもメンタル講座

⑯10月20日(月) 14時

仕事でストレスがたまる、職場の人間
関係、育児や介護、こどもの思春期など。
ストレスの原因を知って上手に付き合っ
ていく方法を学びます。老眼鏡(必要な方)



リフレッシュ青空開放ヨガ

⑮11月7日(金) 10時

⑰11月14日(金) 10時

屋外で風を感じながら行う青空ヨガ。
雨天の場合は室内でアロマヨガを
開催します。ヨガマット(お持ちの方) 帽子 水分補給



知って得するスマホの使い方

⑰11月12日(水) 14時

不要なLINEのブロックと解除
通知オフ設定・ミュートメッセージ
トークフォルダー作成・写真の撮り方
など学びます。スマートフォン・老眼鏡(必要な方)



ストレス発散! ZUMBA

⑳10月30日(木) 14時

ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を
動かすエクササイズです。上手い下手
は全く関係ありません。

室内シューズ・水分補給をお持ちください



知ってる便利! AI 活用講座

㉑11月28日(金) 14時

今後の生活の中で生成AIに触れうる方々
向けに、生成AIの基礎知識や活用方法
や使い方、注意点など学びます。

スマートフォン・パソコン・タブレット(いずれか)



背筋と関節をメンテナンス ストレッチポール講座

㉒11月13日(木) 10時

ポールを使用し、身体本来のバランス
に戻していくストレッチです。
身体が硬い方必見です!!

ヨガマット(お持ちの方) 水分補給



脳トレ絵画(マンダラアート)

㉓10月31日(金) 14時

誰でも楽しく描けるマンダラアート。
前頭葉を刺激し、ストレス発散、快眠
に効果が期待できます。一緒に達成感を
味わいましょう。老眼鏡(必要な方)

キットお持ちの方: 無料 初めの方: 500円



耳つぼジュエリー体験講座

㉔10月29日(水) 14時

耳には100以上のツボがあり、刺激
する事によって様々な効能が期待できます。
おしゃれに健康になりましょう。
老眼鏡(必要な方)



材料費: 800円

大人の色えんぴつぬりえ講座

㉕11月13日(木) 14時

色えんぴつの持ち方、重ねて色を作る
方法など学びます。新しい趣味にいかが
ですか? 材料費: 500円

色えんぴつ・老眼鏡(必要な方) お持ちください



アロマハンドマッサージ講座

㉖10月28日(火) 14時

ハンドマッサージはいちばんのシンプ
ルな癒しのケアです。指先から肘までの
ケアを学びます。

老眼鏡(必要な方)



脳トレ大人のピアノ体験

㉗11月21日(金) 14時

楽譜が読めなくても大丈夫です!
脳を活性化し、弾けた喜びと達成感
をたのしみましょう



老眼鏡(必要な方)

はじめての占星術講座

㉘11月17日(月) 14時

星々の動きを基に人間の生まれ持った
才能・資質あるいは運気の流れや未来
などを占う事ができる人気の占術です。

老眼鏡(必要な方)



大切な人の紋章を知ろう

はじめてのマヤ暦講座

㉙11月14日(金) 10時

マヤ暦では私たちが生まれた西暦を使って
260あるカレンダーの番号から生まれた
1つの番号を導き出します。

老眼鏡(必要な方)



受講をお考えの皆様へ

学びの広場は、完全予約制となっております。

受講される際は必ず予約をされて受講して下さい。

材料費が発生する際のキャンセルは2~3日前(開局

日)にお願い致します。ご連絡なしのキャンセルの場合

は材料費のお支払いと今後のご参加をお断りさせて

頂きます。材料費はキャンセル料として材料はお渡し

できません。承諾された方のみご参加ください。

お問合せ・お電話でのお申込み(9時~17時開局)

☎092-936-8205(土日祝閉局)