

講

座

案

内

申込期限

平成29年4月18日(火)

持込み  
パソコン講座①

内容 あらためて学ぶパソコン  
とりあえず使っているけれど...

日時 6月5日,6日,8日,9日  
午前9時~正午

対象 文字入力ができる方

定員 10名

費用 1,200円

講師 ITチャレンジの会

その他 Windows7以上、Microsoft  
Office2007以上のパソコン  
が対象です。

持込み  
パソコン講座②

内容 デジカメ写真、双林写真  
の取込と活用

日時 6月5日,6日,8日,9日  
午後1時半~4時半

対象 デジカメ・双林をお持ちの方

定員 10名

費用 1,200円

講師 ITチャレンジの会

その他 Windows7以上、Microsoft  
Office2007以上のパソコン  
が対象です。



持込み  
パソコン講座③

内容 Windows10  
新しい機能と設定

日時 6月12日,13日,15日,16日  
午前9時~正午

対象 中級者

定員 10名

費用 1,200円

講師 ITチャレンジの会

その他 Windows10のパソコン  
のみ対象です。



持込み  
パソコン講座④

内容 暮らしの中のパソコン活用  
Excel,Word,インターネットの活用法

日時 6月12日,13日,15日,16日  
午前1時半~4時半

対象 中級者

定員 10名

費用 1,200円

講師 ITチャレンジの会

その他 Windows7以上、Microsoft  
Office2007以上のパソコン  
が対象です。



陶芸  
やってみましょう!

内容 玉づくり、ひもづくり、タ  
タ、ひととおり基本のや  
り方で皿・茶碗等を作り  
ます。

日時 5月26日,6月2日,9日  
23日(すべて金曜日)  
午前9時半~11時半

対象 初心者

定員 10名

費用 3,500円

講師 山田 和美 さん



和紙で折る  
おもてなしの連鶴

内容 基本の折り方から結婚式  
のお祝い・誕生祝い・お  
見舞い用その他

日時 5月27日,6月3日,10日  
(すべて土曜日)  
午後1時半~3時半

対象 鶴が折れる方

定員 15名

費用 700円

講師 木村 敏博 さん





## やってみよか 簡単な中国語会話

**内容** 勉強や発音の仕方から始め、自己紹介や簡単なあいさつができるようになることが目標です。

**日時** 5月27日,6月10日,24日  
7月8日,22日,8月5日,19日  
9月2日,16日,30日  
(すべて土曜日)  
午前10時~正午

**定員** 15名

**費用** 2,700円

**講師** 徳間 菲 さん



## 書類の整理

**内容** 自宅や職場で、整理しようと思っはいるけれど…を後押しします！

**日時** 6月8日,22日  
(すべて木曜日)  
午後7時~8時半

**定員** 20名

**費用** 100円

**講師** 森 由香 さん



## やってみよう！ ゴルフ

**内容** 緑豊かなゴルフ場で、プロの先生に学ぶ！

**日時** 5月24日,31日,6月7日,14日  
21日,28日,7月5日,12日,19日  
26日(すべて水曜日)※講師の  
試合出場により変更する場合  
もあります。  
午前10時半~正午

**対象** 初心者(個人のレベルに合わせて  
指導します)

**定員** 15名

**費用** 17,800円

トヨタプレーヤー・ティーグランド級  
**講師** 加藤 優 さん

**その他** 会場は黒浜グリーンゴルフです。

## 楽しくやってみよう 太極拳

**内容** 若さを保ち、転倒防止に！24式の前半を行います。

**日時** 6月2日,16日,30日  
7月7日(すべて金曜日)  
午後1時半~3時

**定員** 20名

**費用** 120円

**講師** 野口 茂子 さん

## 片足立ち健康法！

**内容** タルを使って体幹を鍛え、立ち姿、歩き姿を改善！10歳若い背中を作ります♪

**日時** 6月6日,13日,20日  
27日(すべて火曜日)  
午前10時~11時半

**対象** 女性

**定員** 50名

**費用** 120円

**講師** 矢野 剛敏 さん

## 護身術

**内容** 本物の忍者に学ぶ！傘とD-7を使った応用まで(シブ仮面も学んだ技！)

**日時** 7月10日(月)  
午後7時~9時

**定員** 20名

**費用** 30円

**講師** 中太 啓治 さん

**その他** 肩関節や肘・手首・膝などに痛みがある方は参加を控えてください。

## 料理

家族の健康は日々の食事から！

**内容** 健康を考え、食材を選ぶ知識から作り方、食べ方まで。目から心の知識が満載です。

**日時** 5月27日,6月3日,10日  
17日,24日  
(すべて土曜日)  
午前10時~正午

**定員** 12名

**費用** 3,700円

**講師** 吉田 秀子 さん



## 男の料理

健康寿命を延ばしましょう！

**内容** 食材の選び方、包丁の使い方から、盛り付けまで！さらに健康も考える。

**日時** 5月28日,6月4日,11日  
18日(すべて日曜日)  
午前10時~正午

**対象** 男性(夫婦可)

**定員** 12名

**費用** 2,600円

**講師** 吉田 秀子 さん



## おいしいパン

あなたも一緒に作りましょう！

**内容** 初歩から応用まで幅広い様々なレシピでパンの魅力を体験。

**日時** 8月26日,9月9日,30日  
10月14日,28日,11月11日  
(すべて土曜日)  
午後1時~4時

**定員** 12名

**費用** 7,200円

**講師** 大塚 光子 さん

