

# 令和8年度 つくも学遊館主催講座受講生募集

つくも学遊館では、6月から次の講座を開講いたします。  
 今までにない体験や新しい出会いを求めて、ぜひ、ご参加下さい。  
 なお、応募資格は、町内在住又は、町内在勤の方に限ります。

講座名		日時	開講 予定日	定員 (人)
	<p><b>健康ヨガ</b></p> <p>講師:市東恵美</p> <p>身体をゆるめて、ほぐして、柔らかく 伸び縮みする筋肉を育てていきます。</p> <p>用意するもの ヨガマット、運動できる服装、タオル、飲み物(水分補給用)</p>	第1・3 月曜日 10:00~ (約60分)	6/1	24
	<p><b>認知症予防 脳トレ体操教室</b></p> <p>講師:草野奈美子</p> <p>脳トレ体操、介護予防体操、転倒予防体操などの 体操を行い、いつまでも歩けるように。</p> <p>用意するもの 運動できる服装、タオル、飲み物(水分補給用)</p>	毎週 日曜日 10:00~ (約90分)	6/7	20
	<p><b>フラワーアレンジメント</b></p> <p>講師:平山昭子</p> <p>行事の花からインテリアの花まで 季節の生け花を使ってアレンジの基本から勉強します。</p> <p>用意するもの お花代2,000~3,000円、器代1,000円前後、ハサミ(花切りバサミ)、 新聞紙</p>	第3 水曜日 14:30~ (約120分)	6/17	15
	<p><b>やさしいヨガ</b></p> <p>講師:小川光子</p> <p>深い呼吸とともにゆっくりとやさしいヨガです。 腹式呼吸は、副交感神経を優位にし、心身のストレスをやわら げます。心と体の声を聞いて健やかなつながりを感じましょう。</p> <p>用意するもの ヨガマット、運動できる服装、タオル、飲み物(水分補給用)</p>	第2・4 木曜日 10:00~ (約60分)	6/11	20
	<p><b>健康維持のための「ちょこっと運動」</b></p> <p>講師:松浦良行</p> <p>日常生活の中で行える ながら運動の紹介 楽々運動アップをめざします。</p> <p>用意するもの 運動できる服装、タオル、飲み物(水分補給用)</p>	第1・3 木曜日 14:00~ (約60分)	6/4	20
	<p><b>整体ヨガ</b></p> <p>講師:戸村幸子</p> <p>簡単なヨガのポーズを通して、自分で自分の心身を整体 するヨガです。不調や痛みを解消し、自然治癒力、筋力、 免疫力を高め、健康維持を目的とするレッスンです。</p> <p>用意するもの ヨガマット、運動できる服装、タオル、飲み物(水分補給用)</p>	第1・3 金曜日 10:00~ (約60分)	6/5	20
	<p><b>基本のハタヨガ</b></p> <p>講師:川村香奈子</p> <p>ハタヨガを基本から。シンプルなポーズと 呼吸法を一段階ずつていねいに進める講座。</p> <p>用意するもの ヨガマット、運動できる服装、タオル、飲み物(水分補給用)</p>	第1・3 水曜日 19:00~ (約60分)	6/17	20