

学びすとカレッジ 講座一覧

☆印は開講決定 (敬称略)

	講座名	講師	開講日	時間	定員	場所	条件など	PRポイント
1	☆書道	原田 幸子	第2・4水曜	13:30~15:00	なし	社会福祉会館	道具はお持ちのもので大丈夫です。その他必要な物は相談しながらそろえていきます。	学ぶ内容は毛筆(漢字や仮名)や硬筆など、ご希望に添えます!
2	☆花遊美 (はなあそび)	石田 紀子	第2・4火曜	10:00~11:00	8人	文化センターさざ波	花材費(2,000円程度)や材料・道具代(1,000円程度)が必要です。開講日は受講者と相談して調整することもあります。	生花やプリザーブドフラワーを使ったアレンジメント、ハーバリウム、リースなど、花を使ったいろいろな楽しみ方を学びます。 できた作品は家に持ち帰ります。
3	☆男の健康料理 ~入門~	町管理栄養士 太田 美穂	月1回平日	10:00~12:00	4人	保健センター	開講日は期の初めに決めます。食材などの実費が必要です。男性限定の講座です。	健康を考えた簡単にできる料理を学びます。できた料理はその日の昼食として皆でいただきます。
4	☆絵手紙	関戸 京子	第4月曜	10:00~11:30	10人	上湧別 コミュニティーセンター	道具やモチーフは講師が用意します。	絵手紙は花や野菜など、身近にあるものかき、相手に伝えたい気持ちを短い言葉で添えます。初歩から学ぶ初心者中心の講座です。
5	【NEW!】 生命の貯蓄体操	鈴木 洋子	第2・4金曜	10:00~11:30	6人	社会福祉会館	動きやすい服装、ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物をご用意ください。	丹田呼吸法により心や精神と肉体をつなぐ、身体健康づくりです。体調の改善を目指して少しずつ体を動かしてみませんか?

R5.2.27現在