

はしお元気村 令和6年 冬期『元気の出る講座』日程表

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ガラスアート	12月 3日 17日 1月 7日 21日 2月 4日 18日 3月 4日 18日 25日	火曜日 (7回)	10:15 ~ 11:45	①材料費 一作品につき 1000円~2000円	会議室 2
こころとカラダが喜ぶゆるYoga①	12月 3日 10日 17日 24日 1月 7日 21日 28日 2月 4日 18日 3月 4日 11日 18日 25日	火曜日 (11回)	9:30~ 10:45 11:00~ 12:15	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット	和室 A B
こころとカラダが喜ぶゆるYoga②					
初めての簡単 ピラティス&ヨガ	12月 3日 10日 17日 1月 7日 21日 28日 2月 4日 18日 3月 4日 11日 18日 25日	火曜日 (11回)	13:15 ~ 14:15	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット ③オーバーボール	和室 A B
ピラティス(昼)	12月 3日 10日 17日 1月 7日 21日 28日 2月 4日 18日 3月 4日 11日 18日 25日	火曜日 (11回)	14:30~ 15:30 19:30~ 20:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット ③オーバーボール	A和 B室 多 ホ 目 的 ル
ピラティス(夜)					
骨盤健康体操	12月 3日 10日 17日 24日 1月 7日 21日 28日 2月 4日 18日 3月 4日 11日 18日 25日	火曜日 (11回)	19:30 ~ 20:45	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴 ③ヨガマット	和室 A B
筆ペンで絵文字を描く 己書幸座	12月 4日 11日 18日 1月 8日 15日 22日 29日 2月 5日 12日 19日 3月 5日 12日	水曜日 (10回)	9:45~ 10:45	①初めて受講の方:初回に教材費3500円 材料費 一作品につき300円	音楽室
だれでもできる!60分体操 肩こり&腰痛&歪み予防	12月 4日 18日 1月 8日 22日 2月 19日 26日 3月 5日 19日 26日	水曜日 (8回)	10:00 ~ 11:00	①運動服・汗拭きタオル ②水分 ③ヨガマット	小 ホ ー ル
ZUMBA® GOLD	12月 4日 11日 18日 25日 1月 8日 15日 22日 29日 2月 5日 12日 19日 26日 3月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (14回)	11:00 ~ 11:45	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多 ホ 目 的 ル
ZUMBA® (昼の部)	12月 4日 11日 18日 25日 1月 8日 15日 22日 29日 2月 5日 12日 19日 26日 3月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (14回)	13:30 ~ 14:30	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多 ホ 目 的 ル
オシャレなピアノにのせて 童謡・唱歌を歌いましょう♪	12月 4日 18日 1月 8日 22日 2月 5日 19日 3月 5日 19日	水曜日 (7回)	13:30 ~ 14:30	①筆記用具 ②水分	音楽室
~ハワイの風をあなたに~ フラダンス	12月 4日 11日 18日 1月 8日 15日 22日 29日 2月 5日 19日 26日 3月 5日 12日	水曜日 (10回)	15:00 ~ 16:00	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②筆記用具 ③水分	小 ホ ー ル
K-POPチアダンス	12月 4日 11日 18日 25日 1月 8日 15日 22日 29日 2月 5日 12日 19日 26日 3月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (14回)	18:30 ~ 19:30	①運動服・汗拭きタオル ②ヨガマット・ポンポン ③シューズ	小 ホ ー ル
ZUMBA® (夜の部)	12月 4日 11日 18日 25日 1月 8日 15日 22日 29日 2月 5日 19日 26日 3月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (13回)	19:30 ~ 20:30	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多 ホ 目 的 ル
中級ヨガ	12月 4日 11日 18日 1月 8日 15日 22日 29日 2月 5日 12日 19日 26日 3月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (14回)	19:50 ~ 20:50	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット	和室 A B
たのしいエアロ & リングストレッチ	12月 5日 12日 19日 26日 1月 9日 16日 23日 30日 2月 6日 13日 20日 27日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (13回)	10:00 ~ 11:00	①運動服・汗拭きタオル ②ウェーブリング ③ヨガマット	多 ホ 目 的 ル
初めての大人のジャズピアノ ①ピアノ経験者向け ②ピアノ初心者向け	12月 12日 19日 1月 9日 23日 2月 6日 20日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (8回)	①9:45~ 10:45 ②11:00~ 12:00	①筆記用具	音楽室
薬膳	12月 5日 1月 16日 2月 27日 3月 13日 27日	木曜日 (4回)	10:00 ~ 11:00	①筆記用具 ②薬膳茶材費500円×4回	会議室 2
癒しの中国茶	12月 5日 1月 16日 2月 27日 3月 13日 27日	木曜日 (4回)	11:20 ~ 12:20	①筆記用具 ②中国茶材費500円×4回	会議室 2
ZUMBA® (午前の部)	12月 5日 12日 19日 26日 1月 9日 16日 23日 30日 2月 6日 13日 20日 27日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (13回)	11:30 ~ 12:30	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多 ホ 目 的 ル
体幹トレーニング & ストレッチ	12月 5日 12日 19日 26日 1月 9日 16日 23日 30日 2月 20日 27日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (11回)	13:00 ~ 14:00	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②汗拭きタオル ③ヨガマット	多 ホ 目 的 ル
ストレッチヨガ	12月 5日 12日 19日 1月 9日 16日 23日 30日 2月 6日 13日 20日 27日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (13回)	13:30 ~ 14:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット	和室 A B

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
藁で書く自由な 筆文字アート 藁書®	12月 12日 26日 1月 9日 23日 2月 13日 27日 3月 13日 27日	木曜日 (7回)	13:30 ~ 15:00	①習字道具一式 ②材料費 一作品につき 100円~300円	会議室 2
アロマヨーガ	12月 5日 12日 19日 1月 9日 16日 23日 30日 2月 6日 20日 27日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (12回)	19:30 ~ 20:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ヨガマット	多目的 1
カラダとココロがはずむ バランスボールエクササイズ	12月 5日 12日 19日 1月 9日 16日 23日 2月 6日 13日 20日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (10回)	19:45 ~ 20:45	①運動服・汗拭きタオル ②持っている方はヨガマット ③バランスボール	和室 A B
HIPHOP&K-pop ダンス	12月 5日 12日 19日 26日 1月 9日 16日 23日 30日 2月 6日 13日 20日 27日 3月 6日 13日 27日	木曜日 (13回)	19:50 ~ 20:50	①運動服・汗拭きタオル ②ヨガマット ③シューズ	小ホール
健康づくりカラオケ	12月 6日 13日 20日 27日 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日	金曜日 (10回)	10:00 ~ 12:00	①筆記用具	音楽室
絵画教室 色鉛筆画	12月 6日 13日 20日 27日 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 7日 14日 21日 28日	金曜日 (14回)	10:00 ~ 12:00	①色鉛筆12本入り ②消しゴム ③スケッチブック	会議室 2
初心者のための ギター講座 (金曜)	12月 6日 13日 20日 27日 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 7日 14日 21日 28日	金曜日 (14回)	10:00 ~ 11:00	①ギター ②チューナー ③上履き	会議室 3
リズム"観"を養う ドラム教室 (金曜)	12月 6日 13日 20日 27日 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 7日 14日 21日 28日	金曜日 (14回)	11:15 ~ 12:15	①ドラムスティック ②ドラムパッド ③上履き	会議室 3
初めての優しい ハワイアンフラ(初心者) Enjoy♪優しい ハワイアンフラ(ステップアップ)	12月 6日 13日 20日 1月 10日 17日 24日 31日 2月 7日 14日 21日 28日 3月 7日	金曜日 (10回)	14:20~ 15:20 15:30~ 16:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②筆記用具 ③冷えの気になる方は靴下	小ホール
フラワーアレンジメント(夜)	12月 13日 26日 27日 1月 17日 31日 2月 7日 21日 3月 7日 21日 28日	変則 金曜日 12/26(木) (8回)	19:00~ 20:30	①花バサミ ②手提げ袋(花持帰り用)	会議室 2
シェイプアップコンバット	12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 22日 3月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (12回)	10:00 ~ 11:00	①運動服・汗拭きタオル・飲み物 ②軍手orパンチンググローブ ③ヨガマット・シューズ	多目的 1
健康カラオケ教室	12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 22日 3月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (12回)	10:00 ~ 12:00	①筆記用具 ②講座初回時に、空の10分間テープ 7本又は当日ICレコーダーをご持参 ください。	音楽室
Let's Enjoy! リッシュ 遊んで慣れよう英会話	12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 15日 22日 3月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (12回)	10:00 ~ 11:00	①筆記用具 ②初回到教材費11回分 1100円	和室 C
実家の片付けと 生前整理 講座	12月 7日 21日 1月 11日 25日 2月 8日 22日	土曜日 (5回)	10:30~ 12:00	①筆記用具	会議室 2
Let's Enjoy! リッシュ 楽しくお勉強	12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 15日 22日 3月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (12回)	11:15 ~ 12:15	①筆記用具 ②初回到教材費11回分 1100円	和室 C
Let's Enjoy! リッシュ 中学校へのステップ	12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 15日 22日 3月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (12回)	12:30 ~ 13:30	①筆記用具 ②初回到教材費11回分 1100円	和室 C
初めての社交ダンス	12月 7日 1月 11日 2月 1日 3月 1日 8日(11:30~12:30)	土曜日 (4回)	12:45 ~ 13:45	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ダンスシューズor室内履き	多目的 1
チャレンジ タンゴ&チャチャチャ	12月 21日 1月 18日 25日 2月 8日 15日 22日 3月 8日 15日 22日 29日	土曜日 (9回)	12:45 ~ 13:45	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②ダンスシューズor室内履き	多目的 1
軽音楽 アンサンブル(バンド) 講座	12月 7日 21日 1月 11日 25日 2月 8日 22日 3月 8日 15日 22日 29日	土曜日 (8回)	17:45 ~ 18:45	①各パート用品 ②上履き	会議室 3
初心者のための ギター講座 (土曜)	12月 7日 21日 1月 11日 25日 2月 8日 22日 3月 8日 15日 22日 29日	土曜日 (8回)	19:00 ~ 20:00	①ギター ②チューナー ③上履き	会議室 3
初めての優しい ハワイアンフラ(ナイトフラ)	12月 7日 14日 21日 1月 11日 18日 25日 2月 1日 8日 15日 22日 3月 1日 8日	土曜日 (10回)	19:30 ~ 20:30	①動きやすい服装・汗拭きタオル ②筆記用具 ③冷えの気になる方は靴下	小ホール
リズム"観"を養う ドラム教室 (土曜)	12月 7日 21日 1月 11日 25日 2月 8日 22日 3月 8日 15日 22日 29日	土曜日 (8回)	20:15 ~ 21:15	①ドラムスティック ②ドラムパッド ③上履き	会議室 3

☆ 無料で利用できる更衣室があります。

☆ 赤字の日付は、講座予定日が休講となる場合の振替予備日です。

北葛城郡広陵町弁財天298-3
☎ 0745-57-3232

はしお元気村
WELLNESS VILLAGE HASHIO