

はしお元気村 令和7年 夏期『元気の出る講座』日程表



250628

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ゆったりゆるYoga	8月 5日 19日 26日 9月 2日 9日 30日 10月 7日 21日 28日 11月 11日 18日	火曜日 (9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
ちょこっとチャレンジゆるYoga	8月 5日 19日 26日 9月 2日 9日 30日 10月 7日 21日 28日 11月 11日 18日	火曜日 (9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 (お持ちでない方は初回にボール代金1700円必要)	和室 A B
初めての簡単ピラティス&ヨガ	8月 5日 19日 26日 9月 2日 9日 30日 10月 7日 21日 28日 11月 11日 18日	火曜日 (9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 (お持ちでない方は初回にボール代金1700円必要)	和室 A B 多 目 的 的 ル
ピラティス(昼)	8月 5日 19日 26日 9月 2日 9日 30日 10月 7日 21日 28日 11月 11日 18日	火曜日 (9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 ③オーバーボール (お持ちでない方は初回にボール代金1700円必要)	多 目 的 的 ル
ピラティス(夜)	8月 5日 19日 26日 9月 2日 9日 30日 10月 7日 21日 28日 11月 11日 18日	火曜日 (9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 ③オーバーボール (お持ちでない方は初回にボール代金1700円必要)	多 目 的 的 ル
骨盤健康体操	8月 5日 19日 26日 9月 2日 9日 30日 10月 7日 21日 28日 11月 11日 18日	火曜日 (9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	小 ホ ー ル
筆ペンで絵文字を描く 己書幸座	8月 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 11月 5日 12日	水曜日 (10回)	9:45~ 10:45	①教材費3500円 材料費 一作品につき400円	会 議 室 ②
だれでもできる!60分体操 肩こり&腰痛&歪み予防	8月 6日 20日 9月 3日 17日 10月 1日 22日 29日 11月 12日 19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
初心者のための ギター講座 (水曜)	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (14回)	10:00~ 11:00	①ギター ②チューナー ③上履き	会 議 室 3
茶道入門 (表千家)	8月 20日 9月 17日 10月 22日 11月 19日 26日	水曜日 (4回)	10:00~ 12:00	①白靴下 (女性スカート、男性長ズボン着用) ②扇子 (茶道用)、帛紗、懐紙、菓子切り ③水屋料 (抹茶、お菓子代1回700円~1000円)	和 室 A
ZUMBA® GOLD	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11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 目 的 的 ル
リズム"観"を養う ドラム教室 (水曜)	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (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
ZUMBA® (水曜)	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11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 目 的 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♪	8月 6日 27日 9月 10日 24日 10月 8日 29日 11月 12日 26日	水曜日 (7回)	13:00~ 14:00 14:15~ 15:15	①筆記用具 ②水分	音 楽 室
ハモって歌おう♪コーラス入門	8月 6日 20日 27日 9月 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11月 5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
~ハワイの風をあなたに~ フラダンス	8月 6日 20日 27日 9月 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11月 5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	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11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)	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11月 5日 12日 19日 26日	水曜日 (14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 目 的 的 ル
中級ヨガ	8月 6日 20日 27日 9月 3日 10日 17日 24日 10月 1日 8日 15日 22日 29日 11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
ウェーブビクス & リングストレッチ	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 10月 2日 9日 16日 23日 30日 11月 6日 13日 20日 27日	木曜日 (14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 目 的 的 ル
初めての大人のジャズピアノ(経験者向け)	8月 7日 21日 9月 4日 18日 10月 9日 23日 30日 11月 13日 20日	木曜日 (8回)	9:45~ 10:45 11:00~ 12:00	①筆記用具	音 楽 室
ジャズの名曲を一緒に聴きましょう	8月 7日 21日 9月 4日 18日 10月 9日 23日 30日 11月 13日 20日	木曜日 (8回)	9:45~ 10:45 11:00~ 12:00	①筆記用具	音 楽 室
薬膳 (初めての方)	8月 28日 9月 25日 10月 9日 11月 6日 27日	木曜日 (4回)	9:40~ 10:40	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	8月 28日 9月 25日 10月 9日 11月 6日 27日	木曜日 (4回)	10:55~ 11:55	①筆記用具 ②中国茶材費500円×4回	会 議 室 2
薬膳 (2年目以降の方)	8月 28日 9月 25日 10月 9日 11月 6日 27日	木曜日 (4回)	12:10~ 13:10	①筆記用具 ②薬膳茶材費500円×4回	会 議 室 2

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ZUMBA® (木曜)	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 10月 2日 9日 16日 23日 30日 11月 6日 13日 20日 27日	木曜日 (14回)	11:30~ 12:30	①運動服・汗拭きタオル ②上履き専用運動靴	多目的ホール
体幹トレーニング & ストレッチ	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 10月 2日 9日 16日 23日 30日 11月 6日 13日 20日 27日	木曜日 (14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	多目的ホール
初めての太極拳	8月 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 10月 2日 9日 16日 23日 30日 11月 6日 13日 20日 27日	木曜日 (13回)	13:30~ 15:00	①薄底靴 ②汗拭きタオル ③動きやすい服装	小ホール
ストレッチヨガ	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 10月 2日 9日 16日 23日 30日 11月 6日 13日 20日 27日	木曜日 (14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
藁で書く自由な筆文字アート 藁書®	8月 7日 28日 9月 11日 25日 10月 9日 23日 11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	8月 7日 21日 28日 9月 4日 11日 18日 25日 10月 2日 9日 16日 23日 30日 11月 6日 13日 20日 27日	木曜日 (14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	多目的ホール
カラダとココロがはずむ バランスボールエクササイズ	8月 21日 9月 4日 11日 18日 10月 2日 9日 23日 11月 6日 13日 20日 27日	木曜日 (9回)	19:30~ 20:30	①運動服・汗拭きタオル ②ヨガマット ③バランスボール	和室A B
絵画教室 色鉛筆画	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日 31日 11月 7日 14日 21日 28日	金曜日 (15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
初めての優しいハワイアンフラ(初心者)	8月 1日 8日 22日 29日 9月 5日 12日 19日 26日 10月 3日 10日 17日 24日	金曜日 (10回)	14:20~ 15:20	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
Enjoy♪優しいハワイアンフラ(ステップアップ)	15:30~ 16:30				
リズム"観"を養うドラム教室 (金曜)	8月 1日 29日 9月 19日 10月 3日 17日 31日 11月 14日 21日 28日	金曜日 (8回)	18:00~ 19:00	①ドラムスティック ②ドラムパッド ③上履き	会議室3
フラワーアレンジメント(夜)	8月 1日 22日 9月 5日 19日 10月 3日 17日 24日 11月 7日 21日 28日	金曜日 (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
初心者のためのギター講座 (金曜)	8月 1日 29日 9月 19日 10月 3日 17日 31日 11月 14日 21日 28日	金曜日 (8回)	19:15~ 20:15	①ギター ②チューナー ③上履き	会議室3
軽音楽アンサンブル(バンド)講座	8月 1日 29日 10月 3日 11月 14日 21日	金曜日 (4回)	20:30~ 21:30	①各パート用品 ②上履き	会議室3
シェイプアップコンバット	8月 2日 9日 16日 23日 30日 9月 6日 13日 20日 27日 10月 4日 11日 18日 11月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (15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	多目的ホール
健康カラオケ教室	8月 2日 9日 16日 23日 30日 9月 13日 20日 27日 10月 4日 11日 18日 25日 11月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (15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1本又は当日LINEを交換	音楽室
Let's Enjoy! リッシュ遊んで慣れよう英会話	8月 9日 23日 30日 9月 6日 13日 20日 27日 10月 4日 11日 18日 11月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (13回)	10:00~ 11:00	①筆記用具 ②初回到教材費13回分1300円	和室C
防災教室	8月 9日 23日 9月 6日 20日 27日 10月 11日(11:45~12:45)	土曜日 (5回)	10:30~ 11:30	①筆記用具	会議室2
年末に向けて大そうじをしないおそうじ講座	10月 11日 25日 11月 1日 15日 22日 29日	土曜日 (5回)	10:30~ 11:30	①筆記用具	会議室2
Let's Enjoy! リッシュ楽しくお勉強	8月 9日 23日 30日 9月 6日 13日 20日 27日 10月 4日 11日 18日 11月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (13回)	11:15~ 12:15	①筆記用具 ②初回到教材費13回分1300円	和室C
Let's Enjoy! リッシュ中学校へのステップ	8月 9日 23日 30日 9月 6日 13日 20日 27日 10月 4日 11日 18日 11月 1日 8日 15日 22日 29日	土曜日 (13回)	12:30~ 13:30	①筆記用具 ②初回到教材費13回分1300円	和室C
初めての社交ダンス	9月 6日 10月 4日 11月 1日 22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	多目的ホール
チャレンジクイックステップ&ルンバ	8月 9日 16日 23日 30日 9月 13日 20日 27日 10月 11日 11月 8日 15日 22日 29日	土曜日 (10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	多目的ホール
初めての優しいハワイアンフラ(ナイトフラ)	8月 2日 9日 23日 30日 9月 6日 13日 20日 10月 4日 11日 18日 25日 11月 1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