

はしお元気村 令和8年 春期『元気の出る講座』日程表



260214

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
ゆったりゆるYoga	4月 7日 14日 21日 28日 5月 12日 19日 26日 6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 28日	火曜日 (13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	A 和 B 室
ちょこっとチャレンジゆるYoga	4月 7日 14日 21日 28日 5月 12日 19日 26日 6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 28日	火曜日 (13回)	10:00~ 12:00	①スケッチブック又は画用紙(水彩紙可) ②絵の具(透明水彩・不透明水彩でも可) ③筆・筆洗浄・パレット・鉛筆2B~HB・消しゴム ティッシュペーパー・新聞紙(あれば)	会議 室 2
初めての簡単ピラティス&ヨガ	4月 7日 14日 21日 28日 5月 12日 19日 26日 6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 28日	火曜日 (13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(幹旋販売希望の方は手続き時にお申込みください。1760円初回講師にお支払いください)	A 和 B 室
ピラティス(昼)	4月 7日 14日 21日 28日 5月 12日 19日 26日 6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 28日	火曜日 (13回)	14:30~ 15:30 19:00~ 20:00 20:15~ 21:15	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(幹旋販売希望の方は手続き時にお申込みください。1760円初回講師にお支払いください)	A 和 B 室 多 目 的 的 ル
スロー ピラティス	4月 7日 14日 21日 28日 5月 12日 19日 26日 6月 2日 9日 16日 23日 30日 7月 7日 14日 28日	火曜日 (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 ③ヨガマット	小 ホ ー ル
からだリセットストレッチ	4月 8日 15日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 7月 1日 15日 22日 29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 1
筆ペンで絵文字を描く 己書幸座	4月 8日 22日 5月 13日 27日 6月 10日 24日 7月 8日 22日 29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
だれでもできる!60分体操 肩こり&腰痛&歪み予防	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29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
初心者のための ギター講座 (水曜)	4月 15日 5月 20日 6月 17日 7月 15日 29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
季節を楽しむ茶道(表千家)	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29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
ZUMBA® GOLD	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日	水曜日 (14回)	11:00~ 12:00	①筆記用具	和 室 C
美と健康をかなえる セルフメンテナンス学科	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29日	水曜日 (14回)	11:15~ 12:15	①ドラムスティック ③上履き	会 議 室 3
リズム感を養うドラム教室(水曜)	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29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
ZUMBA® (水曜)	4月 8日 22日 5月 13日 27日 6月 10日 24日 7月 8日 22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
オシャレなピアノにのせて童謡・唱歌を歌いましょう♪ ハモって歌おう♪コーラス入門	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29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	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29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
K-POPチアダンス	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29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
ZUMBA® (夜の部)	4月 1日 8日 15日 22日 5月 13日 20日 27日 6月 3日 10日 17日 24日 7月 1日 8日 15日 22日 29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	A 和 B 室
中級ヨガ	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	木曜日 (15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
ウェーブビクス & リングストレッチ	4月 9日 30日 5月 14日 28日 6月 11日 25日 7月 9日 23日 30日	木曜日 (8回)	9:45~ 10:45 11:00~ 12:00	①筆記用具	音 楽 室
初めての大人のジャズピアノ(経験者向け) ジャズの名曲を一緒に聴きましょう	4月 16日 5月 21日 6月 4日 7月 2日 16日	木曜日 (4回)	9:30~ 10:30	①筆記用具 ②教材費(薬膳茶・資料など)500円×4回	会 議 室 2
薬膳(初めての方)	4月 16日 5月 21日 6月 4日 7月 2日 16日	木曜日 (4回)	10:45~ 11:45	①筆記用具 ②教材費(中国茶・資料など)500円×4回	会 議 室 2
癒しの中国茶	4月 16日 5月 21日 6月 4日 7月 2日 16日	木曜日 (4回)	10:45~ 11:45	①筆記用具 ②教材費(中国茶・資料など)500円×4回	会 議 室 2

講座名	日程	曜日	時間	持ち物	場所
薬膳(2年目以降の方)	4月 16日 5月 21日 6月 4日 7月 2日 16日	木曜日 (4回)	12:00~ 13:00	①筆記用具 ②教材費(薬膳茶・資料など)500円×4回	会議室2
ZUMBA®(木曜)	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	木曜日 (15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	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日	木曜日 (15回)	13:00~ 14:00	①動きやすい服装 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	4月 2日 9日 16日 23日 30日 5月 14日 21日 28日	木曜日 (15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
ステップアップ太極拳	6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30日		15:15~ 16:45		多目的ホール
ストレッチヨガ	4月 2日 9日 16日 23日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30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	A和室B
藁で書く自由な 筆文字アート 藁書®	4月 9日 23日 5月 14日 28日 6月 11日 25日 7月 9日 23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	4月 2日 9日 16日 23日 5月 14日 21日 28日 6月 4日 11日 18日 25日 7月 2日 9日 16日 23日 30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	4月 2日 9日 23日 30日 5月 14日 21日 6月 4日 11日 25日 7月 2日 16日 23日 30日	木曜日 (11回)	19:45~ 20:45	①運動服・汗拭きタオル ②ヨガマット ③バランスボール	A和室B
絵画教室 色鉛筆画	4月 3日 10日 17日 24日 5月 1日 8日 15日 22日 29日 6月 5日 12日 19日 26日 7月 3日 10日 17日 24日 31日	金曜日 (16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)	4月 3日 10日 17日 24日 5月 1日 15日 22日 29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)	6月 5日 12日 19日		15:30~ 16:30		
フラワーアレンジメント(午後)	4月 10日 24日 5月 8日 22日 6月 5日 19日 7月 10日 24日 31日	金曜日 (8回)	13:00~ 14:30	①花バサミ ②手提げ袋(花持帰り用)	会議室2
フラワーアレンジメント(夜)			19:00~ 20:30		
週末リセット! メンテナンスヨガ	4月 3日 10日 17日 24日 5月 15日 22日 29日 6月 5日 12日 19日 26日 7月 3日 10日 17日 24日 31日	金曜日 (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
英語でうたえば!	4月 3日 24日 5月 15日 6月 5日 26日 7月 17日 24日	金曜日 (6回)	19:45~ 20:45	①筆記用具 ②水分	音楽室
シェイプアップコンバット	4月 4日 11日 18日 25日 5月 2日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 18日 25日	土曜日 (14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
Let's Enjoy! リッシュ 遊んで慣れよう英会話	4月 18日 25日 5月 9日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 18日 25日	土曜日 (12回)	10:00~ 11:00	①筆記用具 ②初回到教材費12回分 1200円 学校行事等でも欠席振替はいたしません。	和室C
「これだけは知っておきたい万が一の備え」 ~生前整理と防災の基礎講座(全8回)~	4月 11日 25日 5月 9日 23日 6月 13日 27日 7月 11日 25日 26日	土曜日 (8回) 予備日7/26(日)	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	4月 18日 25日 5月 9日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 18日 25日	土曜日 (12回)	11:15~ 12:15	①筆記用具 ②初回到教材費12回分 1200円 学校行事等でも欠席振替はいたしません。	和室C
Let's Enjoy! リッシュ 中学校へのステップ	4月 18日 25日 5月 9日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20日 27日 7月 4日 11日 18日 25日	土曜日 (12回)	12:30~ 13:30	①筆記用具 ②初回到教材費12回分 1200円 学校行事等でも欠席振替はいたしません。	和室C
初めての社交ダンス	4月 4日 5月 2日 6月 6日 7月 11日 18日	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 ワルツ&チャチャチャ	4月 11日 18日 25日 5月 9日 16日 23日 30日 6月 13日 20日 27日 7月 25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
「明日からできる」 大人のビューティー習慣レッスン (肌・メイク・服の合わせ方)	4月 11日 25日 5月 16日 30日 6月 13日 27日 7月 11日 25日	土曜日 (7回)	13:00~ 14:30	①筆記用具・鏡・ハンドタオル ②初回到教材費2000円	会議室1
初めての優しい ハワイアンフラ(ナイトフラ)	4月 4日 11日 18日 25日 5月 2日 9日 16日 23日 30日 6月 6日 13日 20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
初めての健康 ハワイアンフラ(モーニングフラ)	4月 5日 19日 5月 10日 17日 31日 6月 7日 21日 7月 5日 12日 19日	日曜日 (8回)	10:00~ 11:00	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
木竹教室	4月 5日 12日 5月 10日 17日 6月 14日 21日 7月 12日 19日 26日	日曜日 (8回)	10:00~ 11:00	①材料費 一作品につき1500円~	会議室2

☆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。☆無料で利用できる更衣室があります。