



## 高泊すまいるセミナー 各回20名

高泊校区女性会との共催で行う趣味が広がる講座です。年齢性別関係なく受講可能です。

	内容	日時	講師等	備考
第1回	【女性会総会記念講座】 眠れていますか？ より良い睡眠のための健康管理	5月13日(火) 10:40~11:40	ヤクルト山陽	女性会総会終了後に行います。 <b>現在募集中</b> 締切：5月1日
第2回	フラワーアレンジメント	9月2日(火) 10:00~11:30	神原 千津 様	材料費：1000円 募集時期：8月
第3回	クリスマスコンサート	12月21日(日) 14:00~15:00	小野田吹奏楽団 有志	募集時期：11月
第4回	バレンタインスイーツづくり	2月11日(水) 9:30~12:00	にれの木 澤村 弥生 様	材料費：1,000~ 1,200円(未定) マスク・エプロン・三角巾 募集時期：1月

## いきいき健康講座 各回20名

令和7年度は健康増進につながる体に優しい講座を毎月行います。前半はいきいき健康講座で、5月~8月の第4火曜日に行います。毎回募集しますが、連続の受講を希望する方はまとめての申し込みが可能です。

	内容	開催日時	講師	備考
第1回	初めてのヨガ 	5月27日(火) 10:00~11:30	山縣 イミ子 様	ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物、運動できる服装 募集時期：4月
第2回	誰でもできる腸セラピー	6月24日(火) 10:00~11:30	峠本 綾乃 様	ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物、運動できる服装 募集時期：5月
第3回	膝の疼痛予防のための足、体幹の鍛え方 	7月22日(火) 10:00~11:30	道祖 悟史 様	タオル、飲み物、運動できる服装 募集時期：6月
第4回	優しいヨガ	8月26日(火) 10:00~11:30	藤本 由貴 様	ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物、運動できる服装 募集時期：7月

その他、昨年度好評だった土日に行う「たかとまり週末倶楽部」は初心者対象の講座です。令和7年度も6月のクラフトバンドを皮切りに、観葉植物や多肉植物、クリスマス・お正月向けの寄せ植え、クリスマスケーキ作りを予定しています。土日開催の講座ですので、親子での参加も歓迎しています。また、趣味の幅を広げる「生活を豊かにする講座」や「夏休み子ども教室」も開催する予定です。当センターの講座は年齢性別に関係なく参加することができます（「夏休み子ども教室」は除く）。詳しくはセンターだよりやHPでご確認ください。