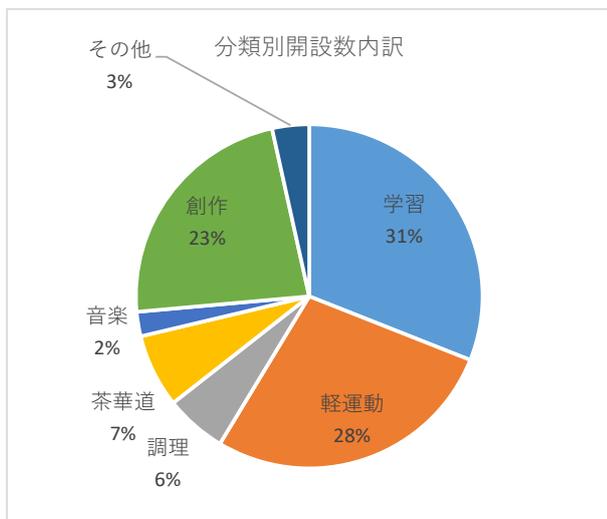


事業概要

自主的なグループ活動の育成や学習課題の啓発・学習機会の提供を目的とし、講師及び受講生を固定し年間8回～12回の連続講座を実施している。

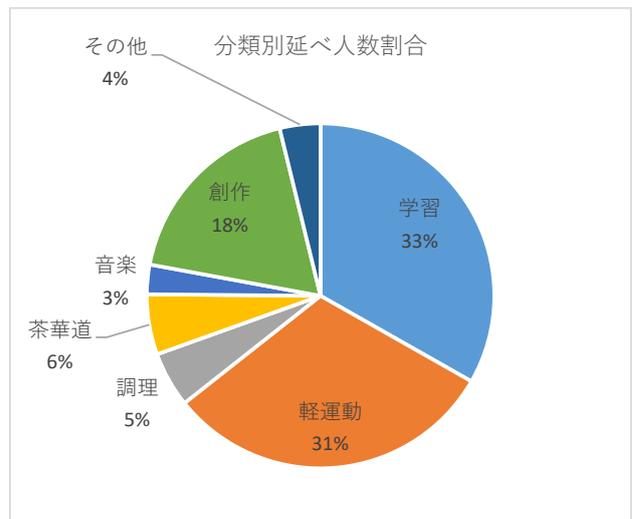
定期講座開設数及び延べ受講者人数表

	学習		軽運動		調理		茶華道		音楽		創作		その他		合計	
	開設数	人数	開設数	人数	開設数	人数	開設数	人数	開設数	人数	開設数	人数	開設数	人数	開設数	人数
市立	3	202	1	136	2	170	1	99							7	607
分館	3	174	2	160							1	86			6	420
春木																
葛城	3	954	4	759											7	1,713
光陽	2	212	2	377	1	62							1	79	6	730
山滝	2	148	2	287											4	435
城北	2	163	1	134					1	158			2	355	6	810
大芝			2	298	1	234					1	95			4	627
旭			1	125							2	178			3	303
天神山																
葛城上			2	315							2	235			4	550
山直	1	386	2	150							1	54			4	590
久米田																
光明	2	290	1	267	1	128	1	142			1	53			6	880
新条	3	740					1	23			3	294			7	1,057
八木	1	199	1	83					1	159	2	462			5	903
常盤	1	102					2	233			3	256			6	591
箕土路	1	112	2	417			1	151			3	366			7	1,046
大宮	3	131	1	52							1	19			5	202
合計	27	3,813	24	3,560	5	594	6	648	2	317	20	2,098	3	434	87	11,464



開設数

	学習	軽運動	調理	茶華道	音楽	創作	その他	合計
合計	27	24	5	6	2	20	3	87



延べ人数

	学習	軽運動	調理	茶華道	音楽	創作	その他	合計
合計	3,813	3,560	594	648	317	2,098	434	11,464

## 2. 講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
1	学習	子ども	<b>科学実験教室(低学年)</b> (11) 実験を通して科学への興味を持ってもらうとともに、異年齢(年長～小学2年生)の子どもとの仲間づくりを目指す。	12	12	115	第1日 曜 14:30～15:45	吉田 恭子	
				39					
2	学習	子ども	<b>科学実験教室(高学年)</b> (11) 実験を通して科学への興味を持ってもらうとともに、異年齢(小学3年生～小学6年生)の子どもとの仲間づくりを目指す。	12	12	107	第1日 曜 16:00～17:00	吉田 恭子	
				32					
3	学習	大人	<b>スパイス生活</b> (7) アーユルヴェーダに基づくスパイスの色々を、自分たちの体の傾向と食も含めた生活全般に活かせるように学ぶ。	16	15	95	第3土 曜 13:30～15:30	本田 典子	
				27					
4	軽運動	親子	<b>心をつなぐ親子ヨガ</b> (10) ヨガを通じて親子のふれあい、同世代の子を育てる親同士の育児コミュニティを広げる。	10組	10組	136	第4木 曜 10:00～12:00	西村 寿子	
				10組					
5	調理	大人	<b>パン道場</b> (6) 初心者の方でも気軽に参加できる、パン作りの講座とする。また、作ることに加えてパンや食材の知識を獲得する。	12	12	68	第3土 曜 13:30～17:00	遠山 智美	
				73					
6	調理	大人	<b>肉バル 開店!</b> (8) 「肉好き」の共通項を持つ方同士が集まり、毎回様々な肉料理を学ぶ。料理だけでなく仲間づくりを目指す。	16	16	102	第2日 曜 11:00～14:00	高木 哲男	
				20					
7	茶華道	子ども	<b>なかよし茶の湯</b> (14) 正座、あいさつの仕方、立ち方、歩き方などから始め、お茶を点てたり、お茶やお菓子のいただき方を学習する。	15	11	99	第2.4土 曜 10:00～12:00	原田 廣子	
				11					
8	学習	子ども	<b>はるき子どもカレッジ(4年生)</b> (24) 生涯にわたり、必要とされる「言葉の力」と「考える力」を身に付ける。	15	13	125	不定期水 曜 16:10～17:00	中西 博光	コロナのため中止 9月の4回分 その他理由で中止 12～3月9回分
				13					
9	学習	子ども	<b>はるき子どもカレッジ(5年生)</b> (24) 生涯にわたり、必要とされる「言葉の力」と「考える力」を身に付ける。	15	2		不定期水 曜 17:10～18:00	中西 博光	その他理由で 中止 応募者少数のため
				2					
10	軽運動	子ども	<b>子どもヨガ(1年生～6年生)</b> (10) ヨガの呼吸法や簡単なポーズを学び、仲間と楽しく体を動かす。	15	11	68	第1.3土 曜 10:00～11:00	大谷 麻樹	
				11					
11	学習	子ども	<b>子ども囲碁(1年生～6年生)</b> (10) 囲碁のルールを基礎から楽しく学ぶ。	15	7	49	第1.3土 曜 9:30～11:30	忠岡 正治	
				7					
12	軽運動	親子	<b>親子でリフレッシュエクササイズ</b> (10) 2～4歳の子どもと保護者のペアで体を動かし、楽しく運動遊びをする。	20組	10組	92	第1日 曜 10:00～11:30	川崎 裕子	コロナのため 中止 5.6月2回分
				10組					
13	創作	大人	<b>あなたもできるアートな絵手紙</b> (10) 毎回のテーマに沿った作品を、絵手紙の技法だけでなく、いろいろな材料を切ったり貼ったりと、立体感のあるアートな絵手紙を学習する。	16	11	86	第2.4火 曜 10:00～12:00	数宝 福代	
				11					

## 2.講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ 受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
14	学習	子ども	子ども英会話1 (18) 初級英会話を学ぶ。	20	15	189	第1.3土曜 13:00~14:00	宮口 淳子	コロナのため中止 5.6月の4回分 自然災害のため中止 9月の1回分
				16					
15	学習	子ども	子ども英会話2 (18) 子ども英会話1の2年目の講座で、希望者が初級英会話を続けて学ぶ。	20	17	187	第1.3土曜 14:00~15:00	宮口 淳子	コロナのため中止 5.6月の4回分 自然災害のため中止 9月の1回分
				18					
16	学習	子ども	子ども書道(硬筆) (20) 鉛筆を使って、書き方の基礎を学ぶ。	20	25	578	第1.3日曜 10:00~11:30	藤浪 秀樹	コロナのため 中止 5.6月の3回分
				39					
17	軽運動	子ども	キッドピクス (21) 体を使って、友だちと楽しく遊ぶ。	15	15	321	第1.3金曜 16:00~17:00	赤阪 由合香	コロナのため 中止 5.6月の4回分
				16					
18	軽運動	親子	親子リズム体操 (20) 親子で体を使って、楽しく遊ぶ。	15	12	247	第1.3木曜 10:00~11:30	赤阪 由合香	コロナのため 中止 5.6月の3回分
				12					
19	軽運動	大人	フォークダンスエクササイズ (21) ストレッチや筋トレを取り入れ楽しく踊る。	15	13	111	第1.3金曜 10:00~11:30	松下 裕子	コロナのため中止 5.6月の4回分 その他理由で中止 9.10月の4回分
				13					
20	軽運動	大人	笑いヨガ (10) 笑いと呼吸法を使った楽しいエクササイズをする。	15	20	80	第2金曜 10:00~11:30	安藤 ひろえ	コロナのため 中止 5.6月の2回分
				23					
21	学習	子ども	科学と遊ぼう (12) 簡単な実験をしながら、興味や疑問から考える習慣を身につけ、理科好きな子どもを育てる。	15	5	58	第2日曜 10:00~12:00	中曾 邦輔 河越 久栄	
				5					
22	学習	親子	親子でWAO! (20) 親子で身体を動かし、ものを作り、いろいろな体験を増やす。	10組	5組	154	第2.4金曜 10:00~11:30	熊取 ちよみ 竹末 美恵子	コロナのため 中止 5.6月の4回分
				5組					
23	軽運動	子ども	子ども卓球 (20) 卓球は楽しいスポーツであること、ルールが大切であることを基盤に、生涯スポーツとしての基本を学ぶ。	20	20	258	第1.3土曜 15:00~17:00	横野 和子	コロナのため 中止 5.6月の4回分
				20					
24	軽運動	親子	親子体操 (20) 親子で楽しく遊ぶことで、身体を動かす基礎を身につけ、幼稚園等での集団生活への準備を行う。	10組	9組	119	第1.3金曜 10:00~11:30	野尻 広美	コロナのため 中止 5.6月の4回分
				9組					
25	調理	大人	シニア男性の家庭料理 (10) 60歳以上の料理初心者の男性が対象。館の職員が寄り添うかたちで楽しく家庭料理を作る。	10	6	62	第1日曜 9:30~12:00		
				7					

## 2.講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
26	光陽地区公民館	その他	楽しいマジック (12) いろいろな手品の基本を学び、自分も相手も楽しめるような技術を身につける。	10	8	79	第3日 曜 10:00~12:00	西村 賢吾	コロナのため中止 5.6月の2回分
				8					
27	学習	子ども	こども英会話 (12) アルファベットから学び、みんなで楽しく英会話を学ぶ。	10	6	68	第1.3金 曜 18:00~19:00	宮口 淳子	コロナのため中止 4.5.6.8.9月
				10					
28	学習	子ども	こども硬筆 (12) ひらがなから、きれいな書き方を学び、友達と楽しく交流する。	10	9	80	第2.4土 曜 13:30~14:30	三井 禮華	コロナのため中止 4.5.6月
				10					
29	軽運動	子ども	キッドピクス (16) 友だちと楽しく遊んだり、簡単なダンスを踊って体を動かす。	15	8	87	第1.3土 曜 14:00~15:00	赤阪 由合香	コロナのため中止 5.6月
				10					
30	軽運動	大人	楽・簡単体操 (17) 簡単な体操を通して、楽しく健康を目指す。	15	10	200	第2.4火 曜 13:30~15:00	赤阪 由合香	コロナのため中止 4.5.6月
				15					
31	学習	子ども	お習字 (12) 基礎から丁寧に学ぶ。	8	10	87	第1.3土 曜 10:00~12:00	弘田 洋子	コロナのため中止 5.6.9月の4回分 その他理由で中止 1月の1回分
				10					
32	学習	その他	書き方 (12) 鉛筆の持ち方から丁寧に学ぶ。	16	15	76	第2.4土 曜 10:00~11:50	弘田 洋子	コロナのため中止 5.6月の4回分 その他理由で中止 1月の1回分
				15					
33	軽運動	その他	少年・少女剣道 (31) 知育だけでなく、心と身体を育てる。	20	13	134	第1.2.3.4金 曜 16:30~18:30	松端 孝元	コロナのため中止 5.6月
				13					
34	音楽	大人	電子キーボード (18) 手軽で人気のミニ電子キーボードで演奏を楽しむ。	10	11	158	第1.3火 曜 10:00~11:00	雪本 直子	コロナのため中止 5.6月
				12					
35	その他	大人	静坐 (10) 静かな呼吸を通じ健康や活力に満ちた人生を目指す。	20	9	56	第2日 曜 14:00~16:00	松端 孝元	コロナのため中止 5.6月
				9					
36	その他	大人	ドローンを飛ばそう (21) 基礎から地域に役立つドローンの活用まで学ぶ。	10	18	299	第1.3木 曜 16:00~20:30	森本 一範	コロナのため中止 5.6月
				19					

## 2. 講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
37	軽運動	大人	<b>初めてのピラティス</b> (16) 成人の男性を対象とした骨格の歪みや筋力不足、運動不足の方におすすめのエクササイズを行う。	20	12	146	第2,4水 曜 15:30~17:00	藤田 美世	コロナのため 中止 4.5月の2回分
				12					
38	軽運動	大人	<b>リズムにあわせてかるやかに</b> (20) 心も体も軽やかにリズムに合わせて運動する。女性対象で、マットを使ったストレッチや伴奏に合わせたダンスまで幅広く体を動かす。	20	10	152	第1,3木 曜 19:30~21:00	坂上 紀子	コロナのため 中止 5.6月の4回分
				10					
39	調理	子ども	<b>子ども料理・菓子作り教室</b> (15) 料理やお菓子作りを楽しみます。小学4年生から中学2年生が対象で2、3品を楽しく作る。	16	16	234	第2,4土 曜 13:00~15:00	谷口 ひろみ	コロナのため 中止 5.6.2.3月の5回分
				21					
40	創作	大人	<b>アイシングクッキー教室</b> (10) カラフルな色やデザインがかわいい、アイシングクッキーを基礎から学ぶ。	10	10	95	第1日 曜 10:00~12:00	中村 智恵	コロナのため 中止 5.6月の2回分
				11					
41	軽運動	大人	<b>朝ヨガ</b> (12) 初心者向けの呼吸法、瞑想、ヨガの動きをゆっくりと行う。	20	20	125	第1,3土 曜 9:30~10:30	MASAYO	コロナのため 中止 5.6月
				69					
42	創作	子ども	<b>キッズフラワー</b> (9) 身近な花器を使い、楽しくフラワーアレンジを学習する。	10	7	56	第2土 曜 10:00~11:30	エリ子花前カレン	コロナのため 中止 5.6月
				7					
43	創作	大人	<b>ワンストロークペインティング</b> (10) 筆に何色かの絵の具をつけて、グラデーションで描くペイントアートを制作する。	16	13	122	第1,3土 曜 10:00~12:00	古石 みつ子	コロナのため 中止 5.6月
				13					
44	軽運動	大人	<b>女性の健康体操</b> (19) 免疫力を高めて身体と心のバランスを維持する。	30	18	171	第2,4水 曜 13:30~14:30	木戸 藍	コロナのため 中止 4.5.6月
				18					
45	軽運動	大人	<b>日本民踊</b> (19) 日本舞踊を通して、心の安らぎと健康維持を学ぶ。	30	19	144	第2,4火 曜 13:30~14:30	辻 由美子	コロナのため 中止 4.5.6月
				19					
46	創作	子ども	<b>子ども書道(硬筆)</b> (20) 鉛筆を使って書き方の基礎を学ぶ。	20	9	128	第2,4水 曜 15:00~16:30	鈴木 いづみ	コロナのため 中止 4.5.6月
				9					
47	創作	子ども	<b>子ども書道(毛筆)</b> (20) 文字の基礎を学び正しくきれいに書く。	20	7	107	第1,3水 曜 15:00~16:30	鈴木 いづみ	コロナのため 中止 5.6月
				7					

## 2. 講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
48	学習	子ども	子ども書道(硬筆) (20) 鉛筆を使って書き方の基礎を学ぶ。	30	21	386	第1.2.3水 曜 15:00~17:00	藤浪 秀樹	
				22					
49	軽運動	親子	親子体操 (20) 親子で身体を使って楽しく遊ぶ。	30	7組 (17)		毎週火 曜 15:30~16:30	朝海 伯子 野尻 広美	その他理由で 中止 5~11月
50	軽運動	大人	ゆったりヨガ (10) 無理なくゆったり心と体のバランスを整える。	20	19	150	第1.3木 曜 10:30~12:00	多賀井 美紀	
				38					
51	創作	大人	おしゃれな寄せ植え ~ギャザリング~ (6) 流行りのギャザリングを学ぶ。	10	10	54	第1木 曜 13:30~15:30	柿原 さちこ	
				16					
52	学習	子ども	子ども英会話 (22) 英会話に慣れ親しむ。	15	8	91	第2.4土 曜 13:30~15:00	阪田 久美	コロナのため 中止 5.6月
				8					
53	学習	子ども	子ども書道 (22) 筆を使い課題文字や子どもが書きたい文字を書く。	15	16	199	第1.3土 曜 13:30~15:00	仲村 喜久夫	コロナのため 中止 5.6月
				18					
54	軽運動	親子	親子リズム体操 (22) 親子でリズム体操やダンス、駆けっこ、フープ遊び等で楽しく体を動かす。	20組	24	267	第2.4金 曜 10:00~11:30	赤阪 由合香	コロナのため 中止 5.6月
				12組					
55	調理	親子	親子でお菓子づくり (11) 親子で協力してケーキやクッキー、ピザ作り等に挑戦する。	8組	16	128	第3日 曜 10:30~13:00	原 千津子	コロナのため 中止 5.6月
				17組					
56	茶華道	子ども	こども茶の湯 (22) 正座、あいさつの仕方、立ち方、歩き方等を始め、お茶を点てたり、お茶やお菓子のいただき方を学習する。	14	9	142	第2.4土 曜 10:00~12:00	深井 淳子	コロナのため 中止 5.6月
				10					
57	創作	大人	木工DIY (11) 初心者向けのDIYでオリジナル作品を作る。	8	7	53	第4日 曜 9:30~12:30	下中 茂	コロナのため 中止 5.6月
				7					

## 2. 講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ 受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
58	学習	子ども	子どもお習字教室 (20) 筆を使って基礎から学ぶ。	15	11	131	第2.4土 曜 小3 10:00~ 10:40 小4 10:40~ 11:20 小5・6 11:20~ 12:00	野上 千寿	コロナのため 中止 5月以降3回分
				15					
59	学習	子ども	子どもかきかた教室 (20) ひらがなの基礎から学ぶ。	10	7	71	第2.4土 曜 9:00~10:00	野上 千寿	コロナのため 中止 5月以降3回分
				12					
60	学習	大人	中高年のための初めての英会話 (22) 初歩からの英会話を学ぶ。	9	27	333	第1.3土 曜 10:00~12:00	ウサ・マハット	コロナのため 中止 5~3月の4回分
				10					
61	茶華道	子ども	子ども茶道教室 (10) 茶道の基本を学ぶ。	15	5	23	第1土 曜 10:00~12:00	関本 宗莞	コロナのため 中止 5月以降2回分
				5					
62	創作	子ども	子ども絵画教室 (18) 楽しく描く。	15	16	176	第2.4土 曜 13:00~15:30	数内 明子	コロナのため 中止 5~3月の2回分
				16					
63	創作	子ども	子どもフラワーサークル (11) 身近なもので花器を作り、アレンジ花を楽しむ。	15	9	60	第3土 曜 10:00~12:00	平井 典子	コロナのため 中止 5~3月の2回分
				9					
64	創作	大人	大人のフラワーアレンジメント (10) 身近なものを花器に、フラワーアレンジメントを楽しむ。	10	10	58	第3水 曜 10:00~12:00	藤井 真理	コロナのため 中止 5~3月の1回分
				24					
65	学習	子ども	きつずイングリッシュ (20) 歌やゲームなどを通して楽しみながら英語を学ぶ。	15	11	199	第1.3.5水 曜 16:00~17:00	坪井 昭美	
				12					
66	軽運動	大人	オトナのためのバレエエクササイズ (6) バレエの動きを取り入れたエクササイズで、音楽に合わせて体を動かす。	20	18	83	月2回火 曜 10:00~11:30	平良 真沙美	
				18					
67	音楽	全年齢 (親子)	初心者ギター教室 (19) ドレミから演奏方法を学ぶ。	20	20	159	月2回土 曜 10:00~12:00	中山 勇雄	コロナのため 中止 5.6月の3回分
				28					
68	創作	子ども	子ども書道(硬筆) (23) えんぴつを使って書くことの楽しさを学ぶ。	15	15	254	第1.2.3木 曜 15:30~16:30	藤浪 秀樹	コロナのため 中止 5.6月の1回分
				50					
69	創作	子ども	ジュニアアトリエパレット (22) 身のまわりにあるものを使って絵を描いたり、工作をする。	15	15	208	第1.2.3土 曜 14:00~15:30	藤原 博	コロナのため 中止 5.6月の2回分
				15					

## 2. 講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ 受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
70	学習	子ども	ときわ「まなびの教室」 ( 24 ) 「言葉と思考の力」を身につける。	10	10	102	月2~3回土 曜 10:00~11:00	中西 博光	その他理由で 中止 12回分
				14					
71	茶華道	子ども	子ども華道教室 ( 12 ) 華道の基本と礼儀作法を学ぶ。	10	10	107	第2.4土 曜 10:00~11:30	福井 香代子	コロナのため 中止 7回分
				10					
72	茶華道	子ども	子ども茶道教室 ( 14 ) 茶道の基本と礼儀作法を学ぶ。	10	10	126	第1.3土 曜 10:00~11:30	川岸 靖代	コロナのため 中止 4回分
				10					
73	創作	子ども	子ども書道教室 ( 18 ) 文字の基本を学び正しい書き方を身につける。	18	18	129	第1.3日 曜 10:00~11:30	細尾 小恵	コロナのため 中止 4回分
				40					
74	創作	大人	日曜DIY教室 ( 9 ) 小物から日用品まで、モノづくりの楽しさを学ぶ。	10	9	72	第3日 曜 9:30~12:30	下中 茂	コロナのため 中止 1回分
				21					
75	創作	大人	水引むすび教室 ( 6 ) 水引細工の結び方を基礎から学ぶ。	12	12	55	第2日 曜 10:00~12:00	大和 典子	
				15					
76	学習	親子	親子でWAO! ( 15 ) 就園前の時期を親子で楽しむ。	10組	5組	112	第2.4水 曜 10:00~11:30	竹末 美恵子 他	コロナのため 中止 4月以降 開催5回分
				6組					
77	軽運動	大人	歌体操 ( 9 ) 寝たきりにならない、させないを目指す。	25	25	143	第3水 曜 10:00~11:30	くりすたる	コロナのため 中止 5~3月の2回分
				25					
78	軽運動	その他	ZUMBA(ズンバ)フィットネス ( 16 ) ラテン音楽が中心のダンスプログラムを楽しむ。	25	25	274	第2.4土 曜 10:00~11:00	奥田 佳奈子	コロナのため 中止 5~3月の4回分
				38					
79	茶華道	子ども	子ども茶道 ( 17 ) 茶道を通して日本の文化に触れる。	10	10	151	第2.4水 曜 15:30~17:00	川岸 靖代	コロナのため 中止 5~3月の4回分
				10					
80	創作	子ども	子ども書道(硬筆) ( 19 ) 元気にのびのびと字を書くことを楽しむ。	10	10	128	第1.3土 曜 10:00~11:00	武田 吉雄	コロナのため 中止 5~3月の4回分
				9					
81	創作	子ども	子ども書道(毛筆) ( 19 ) 元気にのびのびと字を書くことを楽しむ。	10	10	130	第1.3土 曜 11:00~12:00	武田 吉雄	コロナのため 中止 5~3月の4回分
				18					

## 2.講座運営事業

## 定期講座

NO	分類	対象	講座名(回数)・内容	定員	在籍数	延べ受講者	開催日時	講師 (敬称略)	中止理由 (期間)
				応募数					
82	創作	大人	プリザーブドフラワー ( 10 ) 基本テクニックを学びアレンジを楽しむ。	14	12	108	第3水 曜 10:00~12:00	秋國 秀子	コロナのため 中止 5~3月の2回分
				22					
83	学習	子ども	子ども囲碁 ( 9 ) 仲良く囲碁を楽しみ思考力を鍛える。	10	6	38	第2.4土 曜 10:00~12:00	忠岡 正治	コロナのため 中止 5.6.2.3月の 11回分
				6					
84	学習	子ども	子ども書道(毛筆) ( 9 ) 元気にのびのびと字を書くことを楽しむ。	10	5	32	第2.4土 曜 11:00~12:00	鈴木 いづみ	コロナのため 中止 5.6.2.3月の 11回分
				6					
85	学習	子ども	子ども書道(硬筆) ( 9 ) 元気にのびのびと字を書くことを楽しむ。	10	10	61	第2.4土 曜 10:00~11:00	鈴木 いづみ	コロナのため 中止 5.6.2.3月の 11回分
				19					
86	軽運動	大人	男のヨガ ( 6 ) 身体の硬い方でもヨガを通して心身共にリ ラックスする。	13	14	52	第3土 曜 10:00~11:30	西村 寿子	コロナのため 中止 4.5.6.9.2.3月の 6回分
				13					
87	創作	その他	おりがみdeコミュニケーション ( 5 ) 一枚の紙を通して、想像力を養う。	15	8	19	第3土 曜 10:00~12:00	柏原 泰子	コロナのため 中止 4.5.6.9.2.3月の 6回分
				8					