

JA東びわこ さんさん講座

受講生募集のご案内

JAさんさん講座が、燦々とふりそそぐ太陽のように地域の皆さまの心の太陽であり続けることを願って

- 1に 健康づくり ☆太陽のSUN
- 2に 家族づくり ☆参加の「さん」
- 3に 仲間づくり ☆3つの大切なこと



受付

3月6日(月)

8:45より申込みスタート
★電話での受付はいたしません。
お近くの支店窓口までお申し込みください。
※営業時間:8:45~17:00
(15:00~17:00は経済窓口のみ対応)

締切り

3月31日(金)

締切日以降は受付いたしません
※途中入講はお断りさせていただきます
※先着順で定員になり次第締切らせていただきますので(くらしの活動課 ☎28-7860へ)お問い合わせください。

JA東びわこ LINE公式アカウント
以下の連絡については、今後LINEでお知らせしますので必ず登録をお願いします。
●開講の可否 ●中止変更案内 ●ウォーキング開催案内



2023年度

JAさんさん講座受講申込書

※必ずすべてご記入下さい。(案内・変更連絡が出来ない場合があります。)
※受講料は申込時には必要ありません。
★印はJAで記入します。

各支店 ▶ くらしの活動課

住所	〒		ご自宅 TEL	-	-	支店受付印	本店入力印
			携帯 TEL (連絡が取れるもの)	-	-		
ふりがな	西暦生年月日		取引先CD	★		受付時間	
氏名	年	月				日	時
希望講座	No.	講座名	受講料	No.	講座名	受講料	
			円			円	
	No.		円	No.		円	
	No.		円	割引前受講料合計		Aの合計	円
割引対象 ※支店確認	(正・准)組合員 ご本人名義の出資10,000円以上	女性部員	年金 当JAでお受取りの方	家の光年間購読者	農業新聞購読者	割引合計額 B	
	500円	500円	500円	500円	500円	円	
受講講座数 C	講座	割引合計額 D B×C		割引後 受講料金額		A-D	
		円		円		円	

本申込書に係る情報は個人情報保護法に基づいて厳重な管理をいたします。なお、この情報は上記の目的以外に使用することはありません。

JAのさんさん講座であなたが輝く自分時間！！

令和5年度さんさん講座

JA東びわこ さんさん講座

家庭菜園(座学・実技)講座は野菜・花・花木・果樹栽培の基本から学べます。また、すでにJA東びわこ直売所へ出荷されている方も大歓迎です。楽しく実益のある内容となりますので、初めての方もお気軽に受講いただけます。JA東びわこ直売所への出荷を目指しましょう♪
※JA東びわこ直売所は、やさいの里(亀山地区)、やさいの里2番館(平田地区)、美浜館(稲枝地区)、あいしょう館(愛知川地区)にあります。

2023年度 さんさん講座 受講生募集のご案内

- **開講期間** 2023年6月～2024年1月まで
- **開講式** 講座ごとに開催いたします。(受講申込者の方には開講支店より後日ご案内いたします)
- **対象者** 東びわこ管内にお住まいの方なら、年齢性別に関係なくどなたでも受講いただけます。
- **講座内容** 案内の通り。1回2時間程度。ただしJA・講師の都合や祝祭日の場合で日程を変更する場合があります。また、講座の始めの10分をJA職員による「家の光記事活用・支店広報」の時間とし、生活に役立つ情報をお届けします!
- **定員** 定員になり次第締め切らせていただきます。また、最少開催人数に満たない講座については、開講を見合わせます。
- **受講料** 受講料につきましては講座ごとに明記しております。割引対象に該当の場合、1講座ごとの受講料を割引いたします。(割引内容を確認させて頂く場合がございますので、ご了承願います。)途中で退講しても受講料はお返しいたしません。受講料の払込みにつきましては、開講1回目以降に当JAの本人口座からの引き落としとさせていただきます。※4月20日(木)以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料(一律500円【現金】)をいただきます。
- **その他** 各種感染症拡大防止のため、体調のすぐれない方の受講はご遠慮ください。また、必要に応じて延期・中止の判断を行う場合があります。あらかじめご了承ください。JAが統一し中止をした場合であっても、最終講座回数が5割を超える場合は受講料の返金はございません。
- **割引対象** 次に該当される方については、1講座ごとに割引の対象とします。(重複可)

JA東びわこ組合員で、受講生ご本人名義の出資が10,000円以上ある方(正・准)	500円
JA女性部員(支部・家の光小グループ・助け合い組織・目的別グループ)	500円
当JAで年金を受取りの方	500円
家の光4誌年間購読者(家の光・地上・ちゃぐりん・やさい畑)	500円
農業新聞購読者	500円
- **申込方法** 申込書に記入の上、お近くの支店窓口までお申し込みください。
 - ※ 受講料は開講第1回目以降に当JAの本人口座より引き落としをさせていただきます。(お申込時には不要です)
 - ※ 第1回目の講座は開講が決定しだい、ご案内させていただきます。

お申込みに あたっての 注意事項

- **NEW** のマークがある講座は2023年度に新しくできた講座です。
- 欠席の場合、振替え受講は認めません。
- 別途教材費『要』の講座は、教材費などが発生します。これらは受講者負担とします。

さんさん講座は受講生みなさんの講座です。講座準備、後始末(掃除・除菌)はみなさんで必ず行ってください。



会場名	No.	講座名	開催曜日	時間	開講日	講師	講座内容	最小開演人数	定員	講座回数	受講料	別途教材費
彦根中央支店	1	健身気功・太極拳・月	第1・3月曜	14:00~16:00	6月5日	徐 冬 英	初めての方大歓迎。健身気功・太極拳は、呼吸と組み合わせでゆっくりと柔らかく行い、心身をリラックスさせ健康に効果があるとされています。足腰を強化させ、五臓六腑全体の機能を高め、特に脊柱及び軟組織調整に非常に効果的であると言われています。年配者や虚弱体質の方でも体力に合わせて参加いただけます。	10	20	16回	9,000円	
	2	健身気功・太極拳・水	第1・2・3・4水曜	10:00~12:00	6月7日	徐 冬 英		10	20	32回	17,000円	
	3	太極拳・木	第1・2・3・4木曜	14:00~16:00	6月1日	徐 冬 英	初級コースで体得した技をさらに向上させましょう。このコースは上級者向きです。	10	20	32回	17,000円	
	4	はじめてのピラティス	第2・4木曜	9:30~11:00	6月8日	武若 亜由美	理想とする正しい姿勢を身につけるため、さまざまな動きを通して体をととのえます。猫背・まき肩の改善に…。前半は、足指ひらきはもちろん足・脚のケアをしっかり行いほぐします。	10	20	16回	9,000円	
彦根東支店	5	家庭菜園(座学・実技)	第1月曜	13:30~15:30	6月5日	田附 隆司	土作り及び有機野菜の作り方や新品種(変わった野菜)の作り方・花の栽培について聞いてみませんか?あなたも出荷者になって、お小遣い稼ぎを目指しましょう!【花・花木・野菜中心です】	10	15	8回	5,000円	要
	6	ロコモフラ	第1・3水曜	10:00~11:30	6月7日	西川 久子	ロコモ予防のフラダンスです。ゆったりとした音楽に合わせてステップしましょう!	10	15	16回	9,000円	
	7	書道・ペン習字	第1・3金曜	13:30~15:30	6月2日	堤 笑子	日常役立つ文字や細筆・太筆を使って、基本から始め「漢字」や「かな文字」の練習を楽しみましょう!	10	15	16回	9,000円	
	8	バランスボール	第1・4火曜	10:00~11:30	6月6日	原田 絢子	バランスボールを使って有酸素運動やストレッチを無理せず行います。いつまでもイキイキとした体を一緒に作りましょう!!	10	15	16回	9,000円	要
彦根南支店	9	たのしいミニ鍵盤脳トレ	第1木曜	10:00~11:30	6月1日	東岸 佐優里	ミニ鍵盤キーボードを使った新しい音楽脳トレです。楽譜が読めなくても弾けなくても大丈夫!指で押さえて音を出すだけで、どんどん笑顔があふれ楽しくなる入門講座です。みんなでゆっくり進みましょう♪さあチャレンジ!	10	15	8回	5,000円	
	10	NEW フィーリング初級ヨガ	第1・2・3・4火曜	10:00~11:30	6月6日	吉田 一美	心身に優しいゆるやかなYOGA、深い呼吸でゆったりとマイペースでのび、ゆるめ整えます。後半は、音楽に癒され、ゆっくり楽しみながら動きましょう。	10	15	32回	17,000円	
	11	ZUMBA(ズンバ)	第1・2・3・4木曜	15:00~16:30	6月1日	吉田 一美	ラテン系の音楽(リズム)にのり、腰をふり自分らしく踊る有酸素ダンスです。汗を流しエンジョイし、後半はヨガで身体を癒しながらほぐし、リフレッシュしましょう。	10	15	32回	17,000円	
	12	ヨガ&ピラティス	第1・2・3・4金曜	13:00~14:30	6月2日	吉田 一美	深い呼吸で心身を癒しながら、肩甲骨・骨盤・股関節回りの可動域を広げ、整え伸ばします。バランスをとる動きで体幹の強化とインナーマッスルも鍛え正しい姿勢で運動習慣をつけましょう。	10	15	32回	17,000円	
	13	NEW ボディーコンディショニング	第1・2・3・4水曜	10:30~12:00	6月7日	吉田 一美	イス・フローアを利用して、ヨガの呼吸で心身を緩め、ストレッチでのび、エアロビクス体幹トレーニングで、心肺機能の向上と筋肉を鍛える総合的に身体を整えるプログラムです。楽しみながら、笑顔で元気な心身を維持しましょう。	10	15	32回	17,000円	
	14	NEW チェアーヨガ	第1・2・3・4木曜	13:00~14:30	6月1日	吉田 一美	イスに座って行うヨガです。正座・安定座法の苦手な方におすすめです。マイペースでヨガを楽しみ美しい姿勢を目指しましょう。	10	15	32回	17,000円	
	15	お琴(箏曲)	第4月曜	10:00~11:30	6月26日	安藤 有美子	初めての方大歓迎!!日本の伝統文化、お琴(箏)を習いません。指先を使って音を奏でる琴(箏)は、脳の活性化にも良い美しい音色に心癒される一時を、一度は習ってみたいとお考えの方、今がチャンスです。お琴(箏)はJAで準備いたします。	10	15	8回	5,000円	要
	16	お琴(箏曲)	第2・4火曜	13:30~15:00	6月13日	安藤 有美子	日本の伝統文化、お琴(箏)を習いません。指先を使って音を奏でる琴(箏)は、脳の活性化にも良い美しい音色に心癒される一時を、一度は習ってみたいとお考えの方、今がチャンスです。お琴(箏)はJAで準備いたします。	10	15	16回	9,000円	要
	17	ハンドベル	第2・4月曜	13:30~15:30	6月12日	東岸 佐優里	初めての方大歓迎!!楽譜が読めなくても大丈夫♪親切丁寧に指導します。トーンチャイム・ミュージックベルで演奏しながら癒しのひとときを楽しみませんか?(楽器の購入なし)	10	15	16回	9,000円	
18	前結び着付け	第2・4木曜	9:30~11:30	6月8日	山下 ふみ子	貴女のキレイを応援!1人で着られると素敵です。前で結んで後ろにクルリ、40肩・50肩の方でも大丈夫!出来ますヨ。一緒に楽しみませんか。	10	10	16回	9,000円	要	
彦根北支店	19	ZUMBA(ズンバ)	第1・2・3・4火曜	13:30~15:00	6月6日	吉田 一美	ラテン系の音楽(リズム)を楽しんで踊るダンスエアロビクス!!腰を振ったりしながら、スターになった気分でのりのりで踊りエンジョイしましょう。	10	10	32回	17,000円	
	20	NEW シニア健康体操	第2・3・4金曜	13:30~15:00	6月9日	中島 キヨ子	音楽に合わせて身体を動かしてみませんか。マットを利用してストレッチで血流を良くし、リズムにのって楽しく体力作りや脳トレをしながら仲間を作りましょう!	10	10	24回	13,000円	
	21	フィーリング初級ヨガ	第1・2・3・4木曜	10:00~11:30	6月1日	吉田 一美	深い呼吸で心身を癒しながら、肩甲骨・骨盤・股関節回りの可動域を広げ、整え伸ばします。バランスをとる動きで体幹の強化とインナーマッスルも鍛え正しい姿勢で運動習慣をつけましょう。	10	10	32回	17,000円	
	22	実用書道	第1・3火曜	9:30~11:30	6月6日	藤田 廣子	初めて筆を持たれる方や中級者までの方を対象に、実用書を中心に学習します。四季折々の心に残る言葉や文章も取り入れていきたいと思えます。細筆があれば始められます。【細筆は初回注文可です。】	10	10	16回	9,000円	要
秦荘支店	23	パッチワーク	第4水曜	9:30~11:30	6月28日	西澤 静子 辻 涼子	初めてでもOK!パッチワーク手芸を始めませんか?楽しい時間を待ちましょう。	10	20	8回	5,000円	要
	24	習字(木曜)	第1・3木曜	9:30~11:00	6月1日	小林 由喜枝	初めての方大歓迎!!丁寧に個別指導いたします。実用書で宛名書きや、お祝い等の熨斗を自分で綺麗に書けるといいますよ。硬筆(鉛筆文字)も習えます。【※初日講師より習字道具購入可能】	10	13	16回	9,000円	要
	25	お琴(箏曲)(初めての方~初級クラス)	第1・3月曜	9:00~10:30	6月5日	安藤 有美子	日本の伝統文化、お琴(箏)を習いません。一度は習ってみたいとお考えの方、今がチャンスです。指先を動かす事は脳の活性化に良いですよ!!お琴(箏)はJAで準備いたします。	10	15	16回	9,000円	要
	26	お琴(箏曲)	第1・3月曜	10:40~12:10	6月5日	安藤 有美子	日本の伝統文化、お琴(箏)を習いません。経験のある方は、ステップアップしましょう。お琴(箏)はJAで準備いたします。	10	15	16回	9,000円	要
	27	フラダンス(水)	第1・3水曜	13:30~15:00	6月7日	北林 さゆり		10	15	16回	9,000円	
	28	フラダンス(金)	第1・3金曜	13:30~15:00	6月2日	北林 さゆり	初めての方大歓迎!皆で楽しく踊りましょう。腰痛防止にもなりますよ!!	10	15	16回	9,000円	
	29	美温活リンパストレッチ®	第1・3木曜	13:30~15:00	6月1日	太田 歩	体温を上げることを目的としています。日頃から、体温が低い手足が冷えて困るなどのお悩みはないでしょうか?自分でツボやリンパを刺激し、血液の流れを良くすることにより、体のめぐりが活性化されやすくなります。代謝や免疫力upにも効果的。健康や美容に役立てましょう。	10	13	16回	9,000円	
	30	デコパージュ	第2・4金曜	9:30~11:30	6月9日	村西 美恵子	布・木・紙などに絵を貼り、世界で1つ、あなただけの作品を作りませんか?楽しいですよ。【初心者の方のみ、用具代3,500円前後必要】	10	15	16回	9,000円	要
	31	バランスボール(午後)	第1火曜	13:30~15:00	6月6日	原田 絢子	初めての方大歓迎!バランスボールを使って有酸素運動・ストレッチを行います。いつまでもイキイキとした体を一緒に作っていきましょう。	10	15	8回	5,000円	要
	32	折り紙	第2月曜	9:30~11:30	6月12日	前川 恵	初めての方大歓迎!男女関係なく手先を動かすことで脳トレにも一役かかっています。楽しく素敵な四季折々の作品を作りませんか?	10	15	8回	5,000円	要
愛知川支店	33	家庭菜園(座学・実技)	第2火曜	13:30~15:30	6月13日	田附 隆司	土作り及び有機野菜の作り方や新品種(変わった野菜)の作り方・花の栽培について聞いてみませんか?あなたも出荷者になって、お小遣い稼ぎを目指しましょう!【花・花木・野菜中心です】	10	20	8回	5,000円	要
	34	自 彊 術	第2・4月曜	10:00~11:30	6月12日	川崎 香苗	初めての方も大歓迎!自分に施す整体体操です。肩こりなど身体をほぐしてリフレッシュしましょう!!【別途年会費3,000円要】*資格取得ができます。自らが学んだ自強術の楽しさを多くの人に広めましょう*	10	15	16回	9,000円	要
	35	習字	第1・3火曜	9:00~10:30	6月6日	小林 由喜枝	初めての方大歓迎!!丁寧に個別指導いたします。硬筆・毛筆・ペン字など実用書で宛名書きや、お祝い等の熨斗を自分で綺麗に書けるといいますよ。お好きな言葉や文字、硬筆(鉛筆文字)も習えます。	10	13	16回	9,000円	要
	36	書道	第1・3火曜	10:40~12:10	6月6日	小林 由喜枝	作品づくり・印づくり・和綴りの仕方・裏打ちなど自分の作品を飾っていきましょう。もちろん初めての方大歓迎!!基礎も丁寧に個別指導いたします。お好きな言葉や文字も教えます。	10	13	16回	9,000円	要
	37	ミニ鍵盤脳トレ	第1・3水曜	10:00~11:30	6月7日	東岸 佐優里	ミニ鍵盤キーボードを使った新しい脳トレです。上手に弾けなくても大丈夫。指で押さえて音を出すだけで楽しくなれます。さあ、チャレンジ!! 持ち物:ミニ鍵盤(鍵盤/ハーモニカ可)お持ちでない方には注文可4000円程度	10	20	16回	9,000円	要
	38	ハンドベル	第1・3水曜	13:30~15:30	6月7日	東岸 佐優里	楽譜が読めなくても大丈夫♪親切丁寧に指導します。トーンチャイム・ミュージックベルで演奏しながら癒しのひとときを楽しみませんか?(楽器購入なし)	10	20	16回	9,000円	
	39	大人の音楽脳トレ♪(午前)	第4水曜	10:00~11:30	6月28日	東岸 佐優里	音楽に合わせてリズムで遊んだり、脳のトレーニングをしましょう♪大人も楽しく音楽遊びで認知症の予防にもなります。参加するだけで元気な笑顔になれる講座です。!(^^)!	10	20	8回	5,000円	

会場名	No.	講座名	開催曜日	時間	開講日	講師	講座内容	最小開催人数	定員	講座回数	受講料	別途教材費
ふれあい支店	40	ヨガ&初級ピラティス(月)	第1・2・3月曜	13:30~15:00	6月5日	吉田 一美	深い呼吸で心身を癒しながら、肩甲骨・骨盤・股関節廻りの可動域を広げ、整え伸ばします。バランスをとる動きで体幹の強化とインナーマッスルも鍛え正しい姿勢で運動習慣をつけましょう。	10	13	24回	13,000円	
	41	NEW ヨガ&初級ピラティス(水)	第1・2・3・4水曜	13:30~15:00	6月7日	吉田 一美	深い呼吸で心身を癒しながら、肩甲骨・骨盤・股関節廻りの可動域を広げ、整え伸ばします。バランスをとる動きで体幹の強化とインナーマッスルも鍛え正しい姿勢で運動習慣をつけましょう。	10	13	32回	17,000円	
	42	いきいき脳活	第2・4火曜	10:00~11:30	6月13日	中尾 純子	最近うっかり物忘れが多くなっていませんか？懐かしい歌を聴いたり歌ったりしながら身体を動かすことで心身の健康をサポートし脳を活性化します。音楽の方で若返りしましょう！	10	15	16回	9,000円	
稲枝支店	43	家庭菜園(座学・実技)	第3月曜	13:30~15:30	6月19日	田附 隆司	土作り及び有機野菜の作り方や新品種(変わった野菜)の作り方・花の栽培について聞いてみませんか？あなたも出荷者になって、お小遣い稼ぎを目指しましょう！【花・花木・野菜中心です】	10	25	8回	5,000円	要
	44	折り紙	第1水曜	13:30~15:30	6月7日	前川 恵	初めての方大歓迎！男女関係なく手先を動かすことで脳トレにも一役かっています。楽しく素敵な四季折々の作品を作りませんか	10	15	8回	5,000円	要
	45	前結び着付け	第3水曜	13:30~15:30	6月21日	西川 公恵	初めての方大歓迎！前で結んで、形を整えてから後ろへ回すので、思い通りのキレイな帯結びが出来ます。前結びを習得すればお出かけ前の着付けもラクラクです。子育ての合間にチャレンジして、お子様の着付けにいかがですか！	10	15	8回	5,000円	要
	46	パッチワーク手芸	第3金曜	9:30~11:30	6月16日	西澤 辻 静子 涼子	初めてでもOK！パッチワーク手芸を始めませんか？楽しい時間を持ちましょう。	10	15	8回	5,000円	要
	47	自 彊 術	第1・3木曜	13:30~15:00	6月1日	川崎 香苗	初めての方も大歓迎！自分に施す整体体操です。肩こりなど身体をほぐしてリフレッシュしましょう！！【別途年会費3,000円要】	10	15	16回	9,000円	要
	48	自 彊 術	第2・4木曜	13:30~15:00	6月8日	川崎 香苗	*資格取得ができます。自らが学んだ自彊術の楽しさを多くの人に広めましょう*	10	15	16回	9,000円	要
	49	創作ねんど	第2月曜	10:00~12:00	6月12日	山下 幸子	初めての方も大歓迎！ねんどを使って、花・人形作りを楽しんでみませんか？素敵な作品を創りましょう。	10	15	8回	5,000円	要
	50	伝筆(つてふで)	第2火曜	9:30~11:00	6月13日	御代 麻理子	初めての方もOK！あなたの“字”が大変身！字へのコンプレックを無くして、自分らしい想いを筆文字で伝えましょう。いつでも何処でも描ける伝筆を始めませんか！	10	15	8回	5,000円	要
	51	伝筆(つてふで)	第2火曜	13:30~15:00	6月13日	御代 麻理子		10	15	8回	5,000円	要
	52	社交ダンス	第2・4水曜	10:00~11:30	6月14日	山本 多美子	背筋をピンと伸ばして！優雅さは体の洗練です。初めての方も大歓迎です。楽しく踊りましょう！！	10	20	16回	9,000円	
53	バランスボール	第3火曜	10:00~11:30	6月20日	原田 絢子	初めての方も大歓迎！バランスボールを使って有酸素運動・ストレッチを行ないます。いつまでもイキイキとした体と一緒に楽しく過ごしましょう！	10	15	8回	5,000円	要	
店稲倉支店	54	寄せ植え	6・9・12月第4火曜	10:00~11:30	6月27日	カワシマ種苗	四季折々の植物を寄せ植えで楽しみませんか！玄関や庭先が華やきます！開催日程(6月27日・9月26日・※12月12日のみ第2火曜13:30~(予定)になります)1回あたり別途材料代が4千円前後要(お花や鉢、土代として)	10	20	3回	2,500円	要
多賀支店	55	家庭菜園(座学・実技)	第3火曜	13:30~15:30	6月20日	田附 隆司	土作り及び有機野菜の作り方や新品種(変わった野菜)の作り方・花の栽培について聞いてみませんか？あなたも出荷者になって、お小遣い稼ぎを目指しましょう！【花・花木・野菜中心です】	10	15	8回	5,000円	要
	56	やさしい筆文字アート	第3水曜	10:30~12:00	6月21日	湯地 美佳	字や絵が苦手でも、気楽に白黒のシックな世界からカラフルな世界まで楽しめる筆文字アート。表現の幅を広げてみませんか？(初回のみ:スターターキット代として1,500円程度)	10	15	8回	5,000円	要
	57	折り紙	第1月曜	9:30~11:30	6月5日	前川 恵	初めての方大歓迎！男女関係なく手先を動かすことで脳トレにも一役かっています。楽しく素敵な四季折々の作品を作りませんか	10	15	8回	5,000円	要
	58	手 編 み	第2月曜	9:30~11:30	6月12日	水本 ひろ美	貴女の腕をみがきませんか？素敵なニットを手作りしてみよう。小物・ベスト・セーターなど。	10	15	8回	5,000円	要
	59	NEW パッチワーク(午前)	第1金曜	9:30~11:30	6月2日	神崎 恭子	始めてみませんか？パッチの世界！基礎から応用まで、宝物づくりをしましょう！	10	15	8回	5,000円	要
	60	パッチワーク(午後)	第1金曜	13:30~15:30	6月2日	水本 ひろ美	貴女の腕をみがきませんか？基礎から応用まで、小物・バッグなど。初めての方も大歓迎！	10	15	8回	5,000円	要
	61	実 用 書 道	第2火曜	9:30~11:30	6月13日	藤田 廣子	初めて筆を持たれる方向けで、実用書を中心に学習します。四季折々の《心に残る言葉や文章》も取り入れていきたいと思えます。細筆があれば始められます。【細筆は初回注文可です。】	10	15	8回	5,000円	要
62	き り 絵	第2水曜	9:30~11:30	6月14日	川端 澄代	紙を切って貼るだけで素敵な絵が作れます！！季節の作品が楽しく出来ます。	10	15	8回	5,000円	要	
甲良支店	63	やさしいヨガ	第2・4水曜	10:30~12:00	6月14日	湯地 美佳	初心者でも体がたたくても、誰でも楽しめるように、心と体の声に耳をかたむけてみませんか？	10	15	16回	9,000円	
	64	寄せ植え	7・9・12月第2火曜	10:00~11:30	7月11日	カワシマ種苗	四季折々の植物を寄せ植えで楽しみませんか！玄関や庭先が華やきます！開催日程(7月11日・9月12日・12月12日)1回あたり別途材料代が4千円前後要(お花や鉢、土代として)	10	15	3回	2,500円	要
河瀬亀山支店	65	家庭菜園(座学・実技)	第2月曜	13:30~15:30	6月12日	田附 隆司	土作り及び有機野菜の作り方や新品種(変わった野菜)の作り方・花の栽培について聞いてみませんか？あなたも出荷者になって、お小遣い稼ぎを目指しましょう！【花・花木・野菜中心です】	10	15	8回	5,000円	要
	66	フ ラ ダ ン ス	第1・3月曜	14:00~15:30	6月5日	北林 さゆり	初めての方大歓迎！皆で楽しく踊りましょう。腰痛防止にもなりますよ！	10	15	16回	9,000円	
	67	脳トレ・体操・誰でもダンス	第1・3水曜	13:30~15:00	6月7日	水谷 真知子	簡単なクイズやゲームで脳を刺激した後、体操で頭～足先まで全身を動かしていきます。ダンスは曲に合わせて誰でもできる簡単なダンスとなっています。いつまでも元気で心も体もリフレッシュしませんか？	10	15	16回	9,000円	
	68	脳若トレーニング	第2火曜	13:30~15:00	6月13日	寺村 みどり	簡単なゲームや体操などで脳を刺激します。あれあれ！それぞれ！軽減しましょう。iPadを使って脳若トレーニング。【※iPad使用料として1回に300円必要】	10	15	8回	5,000円	要
	69	すこやかヨガ	第2・4火曜	10:00~11:30	6月13日	小宮山 和子	心身ともに健やかにバランスを整えていきます。本来、自分も持っている力を引き出していきます！年齢・経験関係なくどなたでも楽しめる内容になっています。無理なく楽しい時間を一緒に過ごしませんか？	10	15	16回	9,000円	
豊郷支店	70	折り紙	第1金曜	9:30~11:30	6月2日	前川 恵	初めての方大歓迎！男女関係なく手先を動かすことで脳トレにも一役かっています。楽しく素敵な四季折々の作品を作りませんか？	10	15	8回	5,000円	要
	71	パッチワーク(初級~)	第2金曜	9:30~11:30	6月9日	水本 ひろ美	始めてみませんか？パッチの世界！基礎から応用まで、宝物づくりをしましょう！	10	15	8回	5,000円	要
	72	手 編 み	第2・4月曜	13:30~15:30	6月12日	水本 ひろ美	初心者歓迎！基礎から応用まで個々に指導します。素敵なニット手作りしましょう。小物・ベスト・セーターetc...	10	10	16回	9,000円	要
	73	手 編 み	第1・3月曜	13:30~15:30	6月5日	水本 ひろ美	初心者歓迎！基礎から応用まで個々に指導します。素敵なニット手作りしましょう。小物・ベスト・セーターetc...	10	10	16回	9,000円	要
本店	74	伝筆(つてふで) 午後	第1火曜	13:30~15:30	6月6日	御代 麻理子	字へのコンプレックが自分らしい想いを伝える筆文字に大変身！！誰でもいつでもどこでも描ける伝筆をはじめませんか。	10	15	8回	5,000円	要
本店	ウォーキング	今年度の募集につきましては『さんさん講座』ではなく開催ごとに募集案内をさせていただきます。										