

JA東びわこ

2024年度

# 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

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 ●変更案内

受付

3月6日(水)

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29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。



さあ  
始めよう!

2024  
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)	(必ずご記入ください)	-		
ふりがな		西暦生年月日			受付時間	
氏名		年 月 日生			★午前	時 分
				取引先CD	-	

希望講座	No.	講座名	受講料	
			A	円
			A	円
			A	円
			A	円
割引前 受講料合計		A の合計	円	
受講講座数 C	講座	割引合計額 D B×C	円	

割引対象※支店確認 ↓ご記入○をして下さい。			
ご本人名義の出資10,000円以上 組合員	正・准		500円
女性部員	支部	女性協議会	500円
	目的別グループ	家の光小グループ 助け合い組織	
年金 当JAでお受取りの方	支店		500円
家の光4誌年間購読者	支店	家の光 ちゃぐりん	500円
農業新聞購読者	支店	地上 やさい畑	500円
		本人 同居家族	
割引合計額 B			円
割引後 受講料金額	A-D		円

# JAのさんさん講座であなたが輝く自分時間！！

## 令和6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。

## 2024年度 さんさん講座 受講生募集のご案内

- **開講期間** 2024年6月～2025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、開講いたしません。
- **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30日(火)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・女性協議会・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で年金をお受取りの方	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2024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	最小開講人数	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(水)	第1・2・3・4水曜	10:00~12:00	6月5日	徐冬英	初めての方大歓迎。健身気功・太極拳は、呼吸と組み合わせて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おります。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	32回	17,000円	
	2	太極拳(木)	第1・2・3・4木曜	14:00~16:00	6月6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	
彦根東支店	3	書道・ペン習字	第1・3金曜	13:30~15:30	6月7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	
	4	バランスボール	第1・4火曜	10:00~11:30	6月4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	5	健身気功・太極拳(月)	第1・3月曜	14:00~16:00	6月3日	徐冬英	初めての方大歓迎。健身気功・太極拳は、呼吸と組み合わせて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おります。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	
	6	はじめてのピラティス	第2・4木曜	9:30~11:00	6月13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	
	7	たのしいミニ鍵盤脳トレ	第1木曜	10:00~11:30	6月6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	
	8	NEW ズンバ & ヨガ	第1・2・3・4水曜	10:00~11:30	6月5日	吉田 一美	ズンバが初めての方のために、サルサ・クンビア・レグトン・メレンゲの基本ステップをゆっくりエンジョイします。ズンバで足腰と身体を温めスクワットで筋力トレーニングしましょう。後半は、テニスボールを使ってほぐし全身を癒しリズムにのって脳も元気一杯。一緒に楽しみましょう。	10	15	32回	17,000円	
	9	NEW 美ボディ ヨガ(初級)	第1・2・3・4木曜	15:00~16:30	6月6日	吉田 一美	ヨガの深い呼吸とテニスボールの刺激で心身をほぐしあたためます。伸ばす動きとスクワット等で体幹・インナーマッスルを鍛える動き・首・肩まわり表情筋ストレッチで全身を整えます。いつまでも若々しく強くなりたい方、心身を整えたい方、ぜひ参加してください。	10	15	32回	17,000円	
	10	お 琴 ( 箏 曲 )	第4月曜	10:00~11:30	6月24日	安藤 有美子	初めての方大歓迎!! 日本の伝統文化、お琴(箏)を習いませんか。指先を使って音を奏でる琴(箏)は、脳の活性化にも良い音色に心癒される一瞬を、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
	11	お 琴 ( 箏 曲 )	第2・4火曜	13:30~15:00	6月11日	安藤 有美子	日本の伝統文化、お琴(箏)を習いませんか。指先を使って音を奏でる琴(箏)は、脳の活性化にも良い音色に心癒される一瞬を、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
	12	ハ ン ド ベ ル	第2・4月曜	13:30~15:00	6月10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	
	13	NEW 前結び着付け(初心者)	第1・3月曜	9:30~11:30	6月3日	山下 ふみ子	初めての方大歓迎!! コーリンベルトを使って楽に着られます。帯は前で結んで後ろに回します。普段使っていない筋肉のストレッチにもなりますヨ。一緒に楽しみませんか。	10	10	16回	9,000円	要
	14	前 結 び 着 付 け	第2・4木曜	9:30~11:30	6月13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ネ。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	15	ZUMBA(ズンバ)	第1・2・3・4金曜	10:00~11:30	6月7日	吉田 一美	世界中のラテン系のリズム(サルサ・メレンゲ・レグトン・クンビア…)でノリノリで踊りエンジョイするエアロビクスダンスです。体幹やインナーマッスルも刺激され、脳の刺激にもいい感じになりますよ。	10	13	32回	17,000円	
	16	シニア健康体操	第2・3・4金曜	13:30~15:00	6月14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。マットや椅子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脳トレをしながら仲間を作りましょう!	10	13	24回	13,000円	要
	17	ヨガ & ピラティス(初級)	第1・2・3・4木曜	10:00~11:30	6月6日	吉田 一美	ヨガの深い呼吸、テニスボールで心身をほぐし温め癒します。ピラティスで体幹、インナーマッスルを鍛え伸ばす動きやバランスの動き、首・肩まわりをほぐして全身を整えます。いつまでも若々しく強くなりたい方、心身を整えたい方、ぜひ参加してください。	10	13	32回	17,000円	
	18	実 用 書 道	第1・3火曜	9:30~11:30	6月4日	藤田 廣子	初めて筆を持たれる方から中級者までの方を対象に、実用書を中心に学習しましょう。四季折々の心に残る言葉や文章を取り入れていきます。細筆があれば始められます。【細筆は初回注文可です。】	10	15	16回	9,000円	要
秦荘支店	19	パ ッ チ ワ ー ク	第4水曜	9:30~11:30	6月26日	西澤 辻 静子	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
	20	習 字 ( 木 曜 )	第1・3木曜	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。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ですよ。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
	21	NEW ボールペン習字	第1・3木曜	10:40~12:10	6月6日	小林 由喜枝	普段使っているボールペンで丁寧に書いて、一字一字の基礎をしっかりと学びましょう。	10	13	16回	9,000円	
	22	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3日	安藤 有美子	日本の伝統文化、お琴(箏)を習いませんか。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
	23	お 琴 ( 箏 曲 )	第1・3月曜	10:40~12:10	6月3日	安藤 有美子	日本の伝統文化、お琴(箏)を習いませんか。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
	24	フラダンス(水)	第1・3水曜	13:30~15:00	6月5日	北林 さゆり		10	15	16回	9,000円	
	25	フラダンス(金)	第1・3金曜	13:30~15:00	6月7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	
	26	美温活リンパストレッチ®	第1・3木曜	13:30~15:00	6月6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	
	27	デ コ パ ー ジ ュ	第2金曜	9:30~11:30	6月14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	8回	5,000円	要
	28	バランスボール(午後)	第1火曜	13:30~15:00	6月4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
29	折 り 紙	第2月曜	9:30~11:30	6月10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	
愛知川支店	30	家庭菜園(座学・実技)	第2火曜	13:30~15:30	6月11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
	31	NEW 健康体操	第1・3火曜	13:30~15:00	6月4日	阪井 美智子	どなたでも簡単にできる簡単な体操です。心も身体もほぐし、楽しく手・足を動かして肩こり・腰痛を予防しましょう。	10	20	16回	9,000円	
	32	習 字	第1・3火曜	9:00~10:30	6月4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ですよ。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
	33	書 道	第1・3火曜	10:40~12:10	6月4日	小林 由喜枝	作品づくり・印づくり・和綴じの仕方・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。好きな言葉や文字も教えます。	10	13	16回	9,000円	要
	34	ミニ鍵盤脳トレ	第1・3水曜	10:00~11:30	6月5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4,000円程度】	10	20	16回	9,000円	要
	35	ハ ン ド ベ ル	第1・3水曜	13:30~15:00	6月5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	
	36	大人の音楽脳トレ♪	第4水曜	10:00~11:30	6月26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	37	美ボディヨガ(初級)(水)	第1・2・3・4水曜	14:30~16:00	6月5日	吉田 一美	ヨガの深い呼吸とテニスボールの刺激で心身をほぐしあたためます。のびやかな動きとスクワット等、体幹、インナーマッスルを鍛える動き、肩、首まわり、表情筋ストレッチで全身を整えます。いつまでも若々しく強くしてしなやかな身体を目指しましょう。	10	12	32回	17,000円	
	38	美ボディヨガ(初級)(木)	第1・2・3・4木曜	13:00~14:30	6月6日	吉田 一美		10	12	32回	17,000円	
	39	<b>NEW</b> 親指ピアノ・カリンパde脳活	第2・4火曜	13:30~15:00	6月11日	中尾 純子	親指ピアノと呼ばれているカリンパは両手の親指だけで綺麗な音を奏でることが出来ます。オルゴールのような音に癒されますし、脳活にもなりますよ！【楽器持込み可/楽器注文可4,000円~5,000円程度】	10	12	16回	9,000円	要
	40	いきいき脳活	第2・4火曜	10:00~11:30	6月11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。音楽の力で若返りましょう！	10	15	16回	9,000円	
稲枝支店	41	家庭菜園(座学・実技)	第3月曜	13:30~15:30	6月17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
	42	折り紙	第1水曜	13:30~15:30	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
	43	前結び着付け	第3水曜	13:30~15:30	6月19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
	44	パッチワーク手芸	第3金曜	9:30~11:30	6月21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
	45	自 彊 術	第1・3木曜	13:30~15:00	6月6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
	46	自 彊 術	第2・4木曜	13:30~15:00	6月13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
	47	伝筆(つてふで)	第2火曜	9:30~11:00	6月11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
	48	伝筆(つてふで)	第2火曜	13:30~15:00	6月11日	御代 麻理子		10	15	8回	5,000円	要
	49	社交ダンス	第2・4水曜	10:00~11:30	6月12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	
	50	バランスボール	第3火曜	10:00~11:30	6月18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・ストレッチを行います。いつまでもイキイキとした体を一緒につくっていきましょう！	10	15	8回	5,000円	要
店蔵支店	51	寄せ植え	6・9・12月第4火曜	10:00~11:30	6月25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25日・9月24日・※12月のみ変更(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	52	家庭菜園(座学・実技)	第3火曜	13:30~15:30	6月18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
	53	やさしい筆文字アート	第3水曜	10:30~12:00	6月19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？(初めての方のみ:初回スターターキット代として2,000円程度)	10	15	8回	5,000円	要
	54	折り紙	第1月曜	9:30~11:30	6月3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
	55	手 編 み	第2月曜	9:30~11:30	6月10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
	56	パッチワーク(午前)	第1金曜	9:30~11:30	6月7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
	57	パッチワーク(午後)	第1金曜	13:30~15:30	6月7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。初めての方大歓迎！	10	15	8回	5,000円	要
甲良支店	58	やさしいヨガ	第2・4水曜	10:30~12:00	6月12日	湯地 美佳	初心者でも体がかたたくても、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	
	59	<b>NEW</b> やさしい筆文字アート	第1水曜	10:30~12:00	6月5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？(初めての方のみ:初回スターターキット代として2,000円程度)	10	15	8回	5,000円	要
	60	寄せ植え	7・9・12月第2火曜	10:00~11:30	7月9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9日・9月10日・12月10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	61	家庭菜園(座学・実技)	第2月曜	13:30~15:30	6月10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
	62	フラダンス	第1・3月曜	14:00~15:30	6月3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	
	63	脳トレ・体操・誰でもダンス	第1・3水曜	13:30~15:00	6月5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	
	64	すこやかヨガ	第2・4火曜	10:00~11:30	6月11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しょう！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	
	65	<b>NEW</b> からだを整えるヨガ	第2・4金曜	9:30~11:00	6月14日	y o k o (林 陽子)	身体を整えるクラスです。自分の身体と仲良く付き合う方法を呼吸に合わせて実践しましょう。初心者の方でも安心してご参加いただけます。【※テニスボール2個・5本指ソックス・ヨガマット】	10	15	16回	9,000円	要
	66	折り紙	第1金曜	9:30~11:30	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
豊郷支店	67	<b>NEW</b> 楽しい小物づくり	第3木曜	9:30~11:30	6月20日	水本 ひろ美	アクセサリーから雑貨まで、健康寿命100歳を目指して、指先を使った小物づくりをしましょう。参考/材料費1回3,000円以内で相談しながら作ります。	10	15	8回	5,000円	要
	68	パッチワーク(初級~)	第2金曜	9:30~11:30	6月14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
	69	手 編 み	第2・4月曜	13:30~15:30	6月10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
	70	手 編 み	第1・3月曜	13:30~15:30	6月3日	水本 ひろ美		10	10	16回	9,000円	要
	71	伝筆(つてふで)午後	第1火曜	13:30~15:30	6月4日	御代 麻理子	字へのコンプレックス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