

| < 健康・運動 > | < 趣味・教養 > |
|--|--|
| <p>◆女性のためのリンパケア&ストレッチ リンパの流れをスムーズにして、心と体をリフレッシュしましょう！</p> <p>開講日 ● 10月2日(水)・11月6日(水)・12月4日(水) 19:00～20:30</p> <p>受講料 ● 1,800円 (3回分) 教材費 ● 2,000円 (3回分)</p> <p>講師 ● NPO法人リンパ健康アカデミー会員 暁 経子</p>  | <p>◆からだに効く話題の料理 栄養知識や料理の種類を増やして生活習慣病予防に役立てましょう</p> <p>開講日 ● 10月1日～12月17日 毎週火曜日 9:30～11:30</p> <p>受講料 ● 7,200円 (12回分) 教材費 ● 9,600円 (12回分)</p> <p>講師 ● 栄養士 土井原 由利子</p>  |
| <p>◆ふれあいさわやか体操 心地よく身体をほぐし、バランスよく筋肉をつけましょう！</p> <p>開講日 ● 10月4日～12月13日 毎週金曜日 13:15～15:15</p> <p>受講料 ● 6,600円 (11回分) 教材費 ● 1,960円 (11回分・新規の方のみ)</p> <p>講師 ● みつ子「羽衣体操」主宰 武市 美津子</p>  | <p>◆初心者向けの男性料理教室 ～美味しく！手軽に簡単クッキング～(10月～3月：6ヶ月)</p> <p>料理経験の少ない方向けに、旬の食材を使いながら料理の基本とコツを学びます</p> <p>開講日 ● 10月5日、11月2日、12月7日、1月4日 2月1日、3月1日 毎月1回土曜日 9:30～12:30</p> <p>受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 4,800円 (6回分)</p> <p>講師 ● 栄養士 土井原 由利子</p>  |
| <p>◆土曜ヨガ教室 ゆっくりと、自分の身体を感じながら意識と呼吸で身体を操作しましょう</p> <p>開講日 ● 10月5日～12月21日 11/23を除く毎週土曜日 ①17:15～18:15 ②18:30～19:30</p> <p>受講料 ● 各6,600円 (11回分)</p> <p>講師 ● 木原愛子ヨガ教室代表 木原 愛子</p>  | <p>◆やさしい短歌 短歌を学んで自分だけの短歌を詠んでみませんか</p> <p>開講日 ● 10月7日・21日、11月11日・25日、12月2日・16日 月2回月曜日 13:30～15:30</p> <p>受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● コピー代</p> <p>講師 ● 「徳島歌壇」選者・徳島県歌人クラブ副会長 松田 一美</p>  |
| <p>◆社交ダンス入門 基本ステップを一から覚えましょう。初心者大歓迎です！</p> <p>開講日 ● 10月7日～12月23日 10/14・11/4を除く毎週月曜日 13:00～14:00</p> <p>受講料 ● 6,000円 (10回分)</p> <p>講師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子</p>  | <p>◆やさしい朗読 阿波の民話や童謡、文学小説などを朗読で楽しみましょう。 今回の題材は、(作)黒柳徹子「窓ぎわのトットちゃん」を皆さんと一緒に読んでいきます。初めての方も大歓迎です！</p> <p>開講日 ● 10月9日・23日、11月13日・27日、12月11日・25日 第2・第4水曜日 13:30～15:30</p> <p>受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 別途資料代必要</p> <p>講師 ● ふれあい朗読広場 住友 美代子</p>  |
| <p>◆女性のためのスペシャル深リンパ(月曜夜間)(木曜午後) リンパケアでもっと元気に！もっとキレイに！もっと快適に！ 筋肉のこりをほぐして深部リンパを流し、元氣とキレイを自分の手で！</p> <p>開講日 ● (月)10月7日・28日、11月11日・25日、12月9日・23日 月2回月曜日 19:00～20:30 (木)10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日・26日 第2・第4木曜日 13:30～15:00</p> <p>受講料 ● 各3,600円 (6回分) 教材費 ● 3,500円～5,000円 (6回分)</p> <p>講師 ● (月)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 暁 経子 (木)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美</p>  | <p>◆女性のためのアロマセラピー アロマを使って心と体を癒してくれる大自然のエネルギーを感じて下さい</p> <p>開講日 ● 10月9日・23日、11月13日・27日、12月11日・25日 第2・第4水曜日 18:30～20:30</p> <p>受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 1回300円程度</p> <p>講師 ● JAA認定アロマコーディネータースクール 金森 弘佳</p>  |
| <p>◆呼吸法講座～呼吸とリラクセス～(水曜夜間)(火曜午前) 呼吸が変わるとココロとカラダも変わります！ 呼吸を整えて健康な体作りをしましょう！</p> <p>開講日 ● (夜)10月16日(水)・11月20日(水)・12月18日(水)19:30～20:30 (朝)10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日(全て火曜)10:45～11:45</p> <p>受講料 ● (夜)1,800円 (3回分) (朝)3,600円(6回分)</p> <p>講師 ● ヨーガ講師・作業療法士 ナイトウ ヨウコ</p> | <p>◆漢詩を学ぼう 初歩からの作詩をみなさんと一緒に挑戦しませんか</p> <p>開講日 ● 10月11日・25日、11月8日・22日、12月13日・27日 第2・第4金曜日 13:30～15:30</p> <p>受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 2,000円 (6回分)</p> <p>講師 ● 徳島県漢詩連盟事務局長 田中 公</p>  |