

## 趣味の教室・サークル予定表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1週	午前	カフェふれんど 10:00～				ヨガ ①9:30～ ②10:50～	
	午後	三味線 15:00～			絵手紙 13:30～		民踊 13:30～
第2週	午前	手話 10:00～				ヨガ ①9:30～ ②10:50～	
	午後	書道 13:00～	生花 13:30～		絵手紙 13:30～	シャンソン ①16:30～ ②17:30～	民踊 13:30～
第3週	午前					ヨガ ①9:30～ ②10:50～	
	午後	布遊び 13:30～ 三味線 15:00～			絵手紙 13:30～		民踊 13:30～
第4週	午前	手話 10:00～		やさしい運動 10:00～		ヨガ ①9:30～ ②10:50～	
	午後	書道 14:00～	生花 13:30～		絵手紙 13:30～	シャンソン ①16:30～ ②17:30～	民踊 13:30～ 盆踊り練習 14:00～

### 《講師の紹介》

- 書道 荒木 香 先生 近代詩を中心にご希望に添います。
- 生花 橋本としえ先生 季節が薫る花を生けて楽しんでいます。
- 絵手紙 みんなで教え合って楽しく、季節の花や野菜、時に人形などを描いています。
- 民踊 森脇 良枝先生 ボランティアでデイサービスなどを訪問しています。
- シャンソン 山田直毅先生 プロのシャンソン歌手としてコンサート活動も多数。
- 三味線 本田美恵子先生 民謡など、先生の唄に合わせて発表会を励みに練習しています。
- 布遊び 平井登茂子先生 和服の布などで小物、服をつくっています。折紙もしています。
- ヨガ 上田 一 先生 子育て中のママです。からだを動かしてみませんか。
- 手話 みんなで話しながら、楽しく手話を勉強しています。
- やさしい運動 下京健康サポートセンターの動画を見ながら、座ったまま体を動かします。

### 《会場》

#### 下京健康友の会事務所

住所:下京区朱雀裏畑町65番地 京都コムファ西七ビル1階(電話315-3357)