

令和8年度武生西公民館 自主講座生募集

本館が会場です(中央2丁目 5-35)

別館が会場です(中央2丁目 8-16)

◆火曜日

太極拳	池田まさ子先生	第2.4週	9:30~11:00	ゆるりと動いて筋力UP!脳トレにも!やってみませんか!!
のびのび体操	林三根子先生	第1.3.4週	10:00~11:20	筋トレ・脳トレ・ストレッチ体操やってます!フレイル予防しましょう!!
絵手紙教室	山本まち子先生	第4週	13:30~15:30	一緒に楽しみましょう “下手でいい 下手がいい”
歌謡教室 薪水	今村信子先生	第1~4週	13:00~17:00	新曲をおぼえて唄いましょ 楽しく健康に仲間づくりには是非ご一緒に
小原流生花	吉田幸恵先生	第1.3週	19:00~21:00	基本花型・応用花型・初歩から
書道(夜)	山田蘭石先生	第1.3.4週	19:00~21:00	書で自分を表現してみませんか 体験・見学 初心者の方大歓迎です
リズム体操(火)	三好貴子先生	第1~4週	19:30~21:00	筋トレ脳トレリズム体操毎週一緒に楽しくやりましょう



◆水曜日

福井愛吟 洗心教室	安藤霞鳳子先生	第1~4週	13:00~15:00	詩吟で腹から声を出せば健康増進 皆さん一緒に始めませんか
--------------	---------	-------	-------------	------------------------------

裏面もあります

きりとり ✂

武生西公民館「自主講座生申込書」(武生西公民館にお出してください)

☎23-4635 (月曜日は休館日です)

◎講座名 _____

◎お名前 _____ (歳)

◎住所 _____

◎電話番号 _____

複数ご希望の方は公民館に申込書があります



令和 8 年度
武生西公民館

自主講座生募集



◆木曜日

クッキングクラブ	薄金みえ子先生	第 1 週	9:30~12:30	季節・健康・栄養を考えたレシピで楽しくクッキングしませんか
民踊 水人会	倉林照美先生	第 2~4 週	9:30~11:15	踊るのが好きな方 身体を動かそうと思う方お待ちしております 脳トレにもなります
リズム体操(木)	三好貴子先生	第 1~4 週	10:00~11:30	みんなで楽しく運動して心も身体もリフレッシュしましょう
パッチワーク	佐々木辰江先生	第 1.3 週	13:30~15:30	初心者の方若干名募集します
茶道(裏千家)	児玉幸子先生	第 2.3 週	16:30~20:00	裏千家 抹茶



◆金曜日

やさしい PC 教室	吉田三和先生	第 2.4 週	9:30~11:30	初心者向けワード・エクセル ※ノートパソコン持参
整体体操(金)	林三根子先生	第 1~3 週	10:00~11:30	筋トレストレッチ脳トレなどフレイル予防に楽しく体操します
俳句教室	綿谷和子先生	第 2 週	13:40~15:00	初心者の方も一緒に学びましょう
西空手の会	宮脇英彰先生	第 1~4 週	19:00~21:00	空手は体を鍛えると共に尊敬・忍耐・感謝を学ぶ武道です



◆土曜日

池坊生花	佐木崎宗卓先生	第 1.3 週	9:30~11:00	初歩から楽しく
西ハローコーラス	山本康子先生	第 2.4 週	10:00~11:30	歌が苦手な人大歓迎!ピアノに合わせて楽しく歌いませんか
クラフトテープ教室	田邊久枝先生	第 2.4 週	10:00~12:00	手作りの魅力を存分に味わいながら自分だけのオリジナル作品を作りませんか

裏面もあります

* 申込書は武生西公民館《本館》へお出してください

* お問い合わせ先 : 武生西公民館《本館》 越前市中央 2 丁目 5-35

TEL23-4635 FAX23-4820

