

令和6年度 自主講座等のご案内

火曜日

たけふ国高俳友会	第3	10:00~12:00	講師(敬称略) 小山 柴門
実践!男性の料理	第3	10:00~13:00	村上 和子
ZEN(坐禅)	第1~4	14:00~16:00	前田 初美
刻書・篆刻	第2・4	14:00~16:00	中村 豊
尺八・篠笛教室	第1~4	18:00~19:00	平林 火山

水曜日

国高太極拳 健康友の会	第1~4	10:00~11:30	吉田 勢子
ソフトヨガ&健康体操	第1・3	10:00~11:00	坪井 美江
書道わかば	第2・4	9:30~11:30	土田 尚春
気学研究会	第1・3	13:00~15:00	児玉 嘉道
抹茶同好会	第1・3	14:00~16:00	自主運営
抹茶クラブ	第2・4水曜日 第1土曜	13:30~16:00	自主運営
太極拳研究会	第1~4	19:30~21:30	小林 礼治

木曜日

ヨガくつろぎ	第1~4	14:00~16:00	自主運営
国高ハーモニカクラブ	第1~4	13:30~15:30	自主運営
真舞流真富士吟舞道会	第1~4	19:00~21:00	今村 鷹洸

金曜日

フォークダンス・オンシジューム	第1~4	13:30~15:00	森永 ひとみ
日野詩吟教室	第1~4	13:30~15:30	堀井 決心
小原流生花教室	第2・4	19:30~20:30	小泉 豊博

土曜日

囲碁クラブ	第1~4	13:00~17:00	坪谷 善和
にじ色会(絵画)	第1~4	13:30~16:00	三笠 須美子
宗生流剣詩舞道	第1・3	19:00~21:00	奥山 棕聖

日曜日

そば打ち同好会	第4	9:30~12:00	坂野 時夫
国高童謡の会	第2・4	13:30~15:00	堀江・鈴木・赤澤

【スポーツルーム】

火曜日

国高ラージボール卓球クラブ	第1~4	13:00~15:30	講師(敬称略) 自主運営
国高ショートテニス	第1~4	19:30~21:30	自主運営

水曜日

ノルディックウォーク あゆみ	第1水曜 第3木曜	4月~10月 9時~10時 11月~3月 10時~11時	自主運営
ポールゴルフ	第1~4	9:30~11:00	自主運営
国高シニアラージボール卓球水曜会	第1~4	13:00~15:00	中澤義一
国高スティックリングクラブ	第1~4	13:00~15:30	自主運営

木曜日

国高シルバーソフトバレーボール同好会	第1~4	9:30~11:30	自主運営
エスキーテニス	第1~4	17:00~19:00	自主運営
国高サンサンショートテニス	第1~4	19:30~21:30	自主運営

金曜日

国高いきいきラージボール卓球クラブ	第1~4	13:00~15:30	自主運営
ソフトバレーボール(TSVC)	第1~4	19:45~21:40	小橋 雄三

はつらつ教室(8月・2月休み)	第1~4	9:30~11:00	運動普及推進員会
-----------------	------	------------	----------

土曜日

ママさん国高クラブ	第1・3・5	19:30~21:50	川瀬 朋美
-----------	--------	-------------	-------



公民館部屋使用

	火	水	木	金	土	日
午前	たけふ国高 俳友会	国高太極拳 健康友の会				そば打ち 同好会
	実践! 男性の料理	ソフトヨガ& 健康体操				
		書道わかば	総合健康クラブ			
午後	ZEN(坐禅)	気学研究会	ヨガくつろぎ	フォークダンス オンジ ューム	囲碁クラブ	国高童謡の会
	刻書・篆刻	抹茶同好会	国高ハーモニカ クラブ	日野詩吟教室	絵画教室 にじいろ会	
		抹茶クラブ			抹茶クラブ	
夜	尺八篠笛教室	太極拳研究会	真舞流真富士 吟舞道会	小原流 生花教室	宗生流 吟舞教室	
	スポーツ少年団					

スポーツルーム使用

	火	水	木	金	土	日
午前	総合健康クラブ	ポールゴルフ	国高シルバー ソフトバレーボール 同好会	はつらつ教室 (8月・2月 休講)	総合健康クラブ	スポーツ少年団
午後	国高ラージボール 卓球クラブ	国高シニア ラージボール 卓球 水曜会		国高いきいき ラージボール 卓球クラブ	スポーツ少年団	スポーツ少年団
		国高スティック リングクラブ				
夕方	スポーツ少年団	スポーツ少年団	エスキー テニス	スポーツ少年団		スポーツ少年団
夜	国高ショートテニス		国高サンサン ショートテニス	スポーツ少年団	ママさん 国高クラブ	
				ソフトバレーボール (TSVC)		

令和6年度 国高公民館自主講座のご案内

受講生募集



令和6年度 国高公民館自主講座の受講生を募集しています。

趣味や教養、スポーツなど余暇の時間を有効に活用して、自己研鑽や健康

作り、仲間づくりなど、新しい生きがい再発見の場として始めてみませんか？

興味のある講座がありましたら、国高公民館までお問い合わせ下さい。各講

座の申し込みは、国高公民館でいつでも受け付けております。

見学をご希望の方は事務所までお知らせください。

国高公民館(23-4601)



国高公民館自主講座申込書

ふりがな
氏 名 _____ 年 齢 _____

〒 _____
住 所 _____

電話番号 _____

希望講座名 _____

◆この用紙は資源として活用できますので、リサイクルにご協力下さい。