

全5回
定員10名

シニアのためのワクワク脳トレピアノ
音楽でアンチエイジング！

講師 柏原映子（ピアノゆうゆう塾色エグゼクティブ認定講師）

開催日 水曜日【10月】21
【11月】11・18
【12月】2・16

時間 9:45～11:00（75分）

受講料 10,000円／全5回 または 都度参加2500円
キーボードレンタル代300円/回（持ち込みも可）
楽譜代500円（1回のみ）

内容 脳トレピアノ独自のメロッドで歌ったり、リズムゲームを取り入れながら、初心者には指一本から、経験者にはレベルに合わせた奏法で、楽しさモットーのクラスです。初めての方でも楽譜が読めなくても大丈夫！楽しい認知症予防対策を始めてみませんか？



全6回
定員10名

のびやかボイス
～声を出すのが好きになる～

講師 加藤久代（A-T-T呼吸法 指導者）

開催日 木曜日（月2回）【10月】1・15
【11月】5・19 【12月】3・17

時間 13:30～15:00（90分）

受講料 1回 1,000円

内容 声を出すのが苦手という方や、最近声を思うように出せないという方に、発声を心地よくスムーズにする呼吸法やストレッチ、簡単な歌の練習を指導します。リラックスしながら自分らしさを表現できるきっかけにもなるレッスンです。

全4回
定員10名

はじめてのフラメンコ

講師 池谷香名子（舞踏家）

開催日 火曜日（月2回）
【10月】6・20 【12月】1・15

時間 15:00～16:00（60分）

受講料 2回 4,500円（月毎）

内容 フラメンコを踊るための基本的な体の使い方を学び、10月は「ブレリア」12月は「ルンバ」を習いましょう。月毎の参加も可能です。踵が太く低いパンプスまたは室内履きを持参してください。



全4回
定員
親子4組

親子で楽しむベビトレヨガ

講師 KONOKA（ベビトレヨガインストラクター）

開催日 木曜日
【10月】8 【11月】12・26 【12月】10

時間 10:30～11:30（60分）

受講料 初回 1,000円、2回目以降1,500円

内容 脳トレ遊びや身体を動かすことで、赤ちゃんの脳・身体の成長をサポート！ママは産後の骨盤調整を中心に、産後ケアをしましょう。＊お首の座った月例から3歳まで。

全3回
定員10名

杖道 ～自然な体の使い方を体験してみよう～

講師 長谷川澄子（足柄杖道）

開催日 金曜日（月1回）
【10月】9 【11月】6
【12月】11

時間 10:00～11:30（90分）

受講料 500円 ※当日受付も可能

内容 杖道とは杖を用いた武道の一つです。突き、払い、打ちを左右等しく繰り出し、偏りのないバランスの良い体づくりを目指します。



全9回
定員20名

からだ軽やか 筋力講座
～心身整える秋冬編～

講師 東 真美
（一般社団法人あすぽ所属講師）

開催日 水曜日【10月】7・21・28
【11月】11・18
【12月】2・9・16・23

時間 15:00～16:00（60分）※座学＆運動

受講料 都度参加 1,100円/回 10回回数券 10,000円

内容 加齢とともに起こる体の変化を知り、いきいき生活するための運動を実践！ 時期に合わせた健康ミニ講話＋運動の60分。男女問わずご参加いただけます。



1回完結
定員5名

木の実 de 薫りセラピー
第2回「ユーカリ」

講師 横山みつこ（色と香りの植物education 植物クラフト教室）

開催日 10月10日（土）

時間 10:00～11:30（90分）

受講料 1000円／材料費別途2000円

内容 五感でほどける、植物の時間。香りのアロマと木の実の相乗効果で、日々の暮らしに役立つアイテムを作成します。アロマ、木の実クラフトづくりで、癒しの時間を提供します。



1回完結
定員30名

金太郎の活躍に思いをはせる
能楽鑑賞講座

講師 加藤眞悟（能楽師 シテ方 観世流）

開催日 12月9日（水）

時間 10:00～11:30（90分）

受講料 1000円

内容 能楽を通じて地元文化の普及振興や伝統文化の継承を目的とし、舞台鑑賞の着眼点や能楽に親しむ契機とする。南足柄市にちなんで、金太郎が源頼光四天王として酒呑童子退治に登場する演目「大江山」を取り上げます。


