

講座番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内容
------	-----	----	----	------	----	------	---------	----

**春江東
コミュニティセンター** 坂井市春江町中筋28-1-1
TEL・FAX:51-0187

52	クラフトバンド中級編	10人	KEA認定講師 西永 洋子	6月7日～隔週 (6月～10月)	水	10回	午後13:30 ～午後15:30	2,000円 材料費別途	クラフトバンドを使って、カゴ、バックなどを作ります。
53	ワクワク楽しい！ 手づくりパン	10人	朝倉 雅美	5月25日～第4 (5月～10月)	木	6回	午前9:30 ～12:30	1,200円 材料費別途	わいわい楽しくパンを作ってみませんか？ 焼きたてパンは美味しいですよ！色んなパンが学べますよ～♪

**東十郷
コミュニティセンター** 坂井市坂井町長畑25-11-1
TEL:66-4567・FAX:50-3083

※はじめてのウクレレ…ウクレレをお持ちでない方は申込み時にご相談ください。
※中高年の健康体操…ヨガマット・インスツクが必要です。
※夜のリラククスヨガ…ヨガマット・タオルが必要ですが。

54	はじめてのウクレレ	15人	山根 純子	5月17日から第1・3 (5月・8月は1回)	水	12回	午後1:30 ～2:30	2,400円	ウクレレを始めたい方を応援する入門レッスン。触った事がなくても譜面が読めなくてもお気軽に。
55	中高年女性の整美体操	15人	林田美代子	5月23日から第2・4 (5月から12月まで)5月は1回	火	15回	午前10:30 ～11:30	3,000円	無理なく体をほぐし、スッキリ美しい姿勢と健康的なカラダに！ 素敵な講師からもパワー充電！
56	夜のリラククス・ヨガ	15人	野阪 美景	6月8日から第2 (6月から11月まで)	木	6回	午後7:30 ～8:30	1,200円	おやすみ前に一日の疲れを癒すヨガです。静かにゆったりとストレッチいたします。

大関コミュニティセンター 坂井市坂井町東12-5-1
TEL:72-1957 FAX:72-1935

57	元氣アップ体操	10人	健康運動指導士 渡辺 晶代	5月11日から第2・4 (5月～2月)※11.12月変則	木	20回	午前10:00 ～11:00	4,000円	誰でも簡単に出来る体操です。普段使わない体の部分を動かし、いつまでも健康に過ごせるように一緒に楽しく運動しましょう。
----	---------	-----	------------------	---------------------------------	---	-----	-------------------	--------	--

兵庫コミュニティセンター 坂井市坂井町上兵庫44-25-1
TEL・FAX:72-1898

58	体のゆがみ改善！ パーソナルトレーニング	10人	坪川 明子	5月6日から第1,3 (5月～11月)※8月休み	土	12回	午後2:00 ～午後3:00	2,400円	筋肉を内側から鍛え、体のゆがみを改善し体の不調を除去！トレーニング方法を学びます。
59	簡単ヘルシー！ 米粉スイーツ作り教室	12人	松村 佳子	5月14日・7月9日 9月10日・12月10日	日	4回	午前10:00 ～12:00	800円 材料費別途	県産米粉を使い簡単にやさしいお菓子を作ります。親子での参加もOKです。
60	お手軽みそまる作り 教室	12人	辻下 純子	6月11日	日	1回	午前10:00 ～11:30	200円 材料費別途	味噌の伝道師「みそまるマスター」と一緒に作り置きできるおみそ汁「みそまる」を作ります。

**坂井木部
コミュニティセンター** 坂井市坂井町高柳117-9
TEL:72-0007 FAX:72-3009

※パソコン講座はご自身のパソコン(Word・Excel要)をお持ちください。

61	大丈夫です！ 一からはじめられるパソコン講座	8人	保出 奈美子	5月18日から第1・3 (5月～9月)6月・8月は変則	木	10回	午後1:30 ～3:30	2,000円	パソコンの基礎から簡単な文書作成、表作成、イラストの挿入などをゆっくり習っていきます。初心者対象の講座です。
62	簡単！ヘルシー！ 米粉クッキング&スイーツ	8人	松村 佳子	6月6日から隔月第1 6/6・8/1・10/3・12/5	火	4回	午前10:00 ～12:00	800円 材料費1,000/回	福井県産の米粉を使用し、季節毎のレシピを学びます。グルテンフリーの「米粉」は身体に優しい食材です。地産地消にも貢献できますよ！
63	姿勢美人で悩み解消！ 姿勢改善体操教室	10人	健康運動指導士 漆崎 由美	5月10日から第2・4 (5月～8月)7月は第1・4	水	8回	午前10:00 ～11:00	1,600円	腰痛・肩こり・尿漏れなど身体の不調は悪い姿勢から。骨盤の歪みを正し姿勢改善すればハッピーに！

◆講座について◆ ご確認ください

- ・ 申込書を記入の上、各コミセン窓口へ直接お申し込みください。電話での申し込みはできません。
- ・ お一人で2つ以上の講座のお申し込みもできます。申込書1枚に1講座を記入してください。
- ・ 受講料は1回200円、講座初回日にまとめて又は1回ごとにいただきます。受講者の都合による受講料の返金はいたしません。
- ・ 受講料のほかに講座によって準備物、材料代等が必要となる場合があります。
- ・ 受講申込者が定員に満たない講座は、開講できない場合があります。各講座、定員になり次第申し込みを締め切ります。
- ・ その他、各講座については各コミセンまでお気軽にお問い合わせください。

令和5年度 坂井市コミュニティセンター講座 申込書

会場名	コミュニティセンター	講座番号		講座名	
ふりがな		年齢		性別	
氏名				男・女	
住所	〒			※お子さま氏名	年齢・性別
					男・女

※お子さんの氏名は、親子対象の講座の場合にのみ記入してください。
※申込書に記入していただいた個人情報は、講座運営に関する以外には使用しません。

令和5年度



坂井市コミュニティセンター連絡協議会だより

坂井市コミュニティセンター講座のご案内

いつでも、どこでも、だれでも、お好きな講座が選べます。講座についてをご覧いただき、申込書をコミセン窓口へご提出ください。

講座番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内容
------	-----	----	----	------	----	------	---------	----

三國コミュニティセンター

坂井市三國町神明一丁目4番20号
TEL:82-6400・FAX:82-4786

※おじパン屋…男性対象
※親子DEパン教室…親子対象
※すべての講座の申し込みは4月19日(水)9:00からです。

1	男、本気でパンを焼く！ おじパン屋	6人	常岡 尚一	6月2日から第1 (6月～3月 8月・1月は休み)	金	8回	午後2:00 ～4:00	1,600円 材料費1,200/回	パンが焼けるステキなおじさんを目指して！パン職人から学ぶ本気のパン教室です。手揉みパンを一から学びます。
2	親子DEパン教室	親子6組	朝倉 雅美	5月27日から第4 (5月～7月)	土	3回	午前9:30 ～12:30	600円 材料費1,200/回	親子で力あわせておいしいパンを作りましょう。調理台1台に1組の親子で作ります。ご家族での参加も大丈夫です。
3	野菜ソムリエおすすめ！ 季節の常備菜	10人	前田 公子	7月15日から第3 (7・9・11・3月)	土	4回	午前10:00 ～12:30	800円 材料費1,000/回	冷蔵庫にあると便利な常備菜。いざという時に強い非常食にもなります。お楽しみメニューで季節の簡単スイーツも。
4	ゼロから始めるイン スタグラム	6人	保出奈美子	6月8日・9日	ホ・金	2回	午後7:30 ～9:00	400円	インスタグラム初心者の方へ。アカウント作成から投稿の方法・コツ、楽しみ方などを学んでインスタ生活を始めましょう。
5	食改さんの季節の ごはん	12人	食生活改善推進員 三國グループ	6月13日から第2 (6・9・11・2月)	火	4回	午前9:30 ～11:30	800円 材料費800/回	家族の元気の源は食事から！地域の食改さんによる。旬の食材を使った身体にやさしいレシピを学びましょう。

雄島コミュニティセンター

坂井市三國町信2-3-45
TEL・FAX:82-3553

※楽しくフィットネス…ヨガマット、運動靴が必要ですが、マットのない方もお貸しできます。

6	楽しくフィットネス	15人	竹生 美由紀	5月29日から第2・4 (5月～11月)	月	10回	午後1:30 ～午後2:30	2,000円	エアロビクスやヨガ、ボールや青竹を使うエクササイズ、椅子に座って体操など内容盛りだくさん楽しく身体を動かしましょう♪
7	♪家族がよろこぶ♪ ご馳走レシピ	16人	村田 勲	6月13日から第2 (6月～11月※8月は休み)	火	5回	午前9:30 ～午後12:30	1,000円 材料費別途	和食、洋食、中華、スイーツを5回に分けてシェアに教わります。おうちごはんがグレードUPすること間違いなしです。

加戸・公園台 コミュニティセンター

坂井市三國町加戸136-7-7
TEL:82-0356・FAX:82-3383

※「ベビーヨガ」生後2ヶ月～1歳前後のお子さま対象
※「ガラスアート」の申込は、4月17日(月)からです。
申し込み窓口は「加戸・公園台コミュニティセンター」のみとなります。

8	ちゃれんじ！韓国 クッキング	10人	キム ウンチェ	6月9日・7月28日 9月8日・11月10日・1月12日	金	5回	午前10:00 ～12:00	1,000円 材料費別途	自宅で韓国料理を作ってみたくて、難しくて無理！とあきらめている方。毎回人気！キム先生の韓国料理教室です。
9	ベビーヨガ	10人	山崎 美芽	6月28日・7月26日 8月23日	水	3回	午後1:00 ～2:00	600円	子どもにとって一番大切なスキンシップをとることで発育の促進や体力・免疫力がアップ。脳にもアプローチ(脳育)！
10	バランスボールレッスン	10人	宮下 信子	6月15日・7月20日 8月17日	木	3回	午後1:30 ～3:00	600円 ボールレンタル料 400円(3回分)	バランスボールを使った有酸素運動でリフレクソロジー・首こりなど日々の不調を自分の手でケアする方法もお伝えします。
11	ガラスアート	10人	鷲田 明美 阪尻 留美	4月24日	月	1回	午前9:30 ～11:00	200円 材料費1,200円	リード線とフィルムでステンドグラス風アートが簡単に完成。幅広い年齢層の方にお楽しみ頂けます。お気軽にご参加を。

新保コミュニティセンター

坂井市三國町新保37-1-23
TEL・FAX:82-0355

※楽しいオカリナ教室…オカリナをお持ちでない方はご相談ください。

12	優しい筋トレ教室	15人	奥本 怜子	6月3日・17日 7月1日・15日	土	4回	午後8:00 ～午後9:00	800円 ヨガマット	おうちでも気軽に出来る運動です。生活の動作に必要な筋肉を鍛えて、ライフパフォーマンスを向上しましょう。
13	楽しいオカリナ教室	10人	小林 康子	10月13日から第2・4 (10月～翌3月)	金	12回	午後1:30 ～午後3:00	2,400円 教材費1,100円	オカリナの優しい音色を楽しむ楽でまじょう。初心者の方も、そうでない方も大歓迎です。

浜四郷 コミュニティセンター

坂井市三國町下野58-16
TEL・FAX:81-3001

※どちらの講座も、お持ち帰りの容器をご持参ください。

14	「和・洋・中」 いろいろクッキング教室	16人	村田 勲	6月20日から第3 (6月～11月※8月は休み)	火	5回	午前9:30 ～12:30	1,000円 材料費1,000/回	和食、洋食、中華、スイーツなど、色んなジャンルの料理を楽しんで学びましょう。
15	楽しくトライ パン作り講座	8人	朝倉 雅美	6月1日から第1 (6月～9月)	木	4回	午前9:30 ～12:00	800円 材料費1,000/回	お惣菜パンから菓子パンまで、パリエーションにとんだパン作りに挑戦します。

講座番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内容
------	-----	----	----	------	----	------	---------	----

**三国東部
コミュニティセンター** 坂井市三国町西今市16-35
TEL・FAX:81-2761

16	フライパンで作る手作りパン	6人	朝倉 雅美	6月2日から第1 (6月~11月)※8月は休み	金	5回	午前9:30 ~12:00	1,000円 材料費1,000/回	オープン不要!面倒な作業なしの簡単パン作り。フライパンで簡単にふわふわ、もちもちの手作りパンを焼きます
17	マスキングテープのちぎり絵講座	10人	高屋 孝子	8・10・12・2月 第1	木	4回	午前9:30 ~11:30	800円 材料費別途	マスキングテープを手紙やきつて、暮らしのなかにある風景や季節のポストカードを作りましょう
18	体操のじかん	15人	健康運動指導士 半澤 清江	5月31日、6月7日、 7月19日、26日、8月2日	水	5回	午後1:30 ~午後2:30	1,000円	気候に合わせたストレッチ&ぶら筋力で体調の不快感を改善します

**三国中部
コミュニティセンター** 坂井市三国町楽門30-1
TEL・FAX:81-2778

19	筋力UP! 身体いきいきヨガ	15	牧野 恵理	6月5日から第1・3 (6月~3月)	月	20回	午前10:00 ~午前11:00	4,000円 (前・後期各2,000円)	頑張らない動きで体と心ほぐします♪体調にあわせてヨガで健康に筋力UPを目指しましょう!椅子ヨガもしますよ
----	-------------------	----	-------	-----------------------	---	-----	---------------------	-------------------------	--

鳴鹿コミュニティセンター 坂井市丸岡町上金屋5-10-12
TEL・FAX:66-7452

20	青空野菜塾	15人	村田 英一郎	4月22日から第4 (4月~9月)※8月は休み	土	5回	午前9:30 ~11:30	1,000円	野菜づくりで重要なことや知りたかったことなど、あらゆる疑問・質問に答えながら、野菜づくりをゼロから学びます。
21	やさしい太極拳	10人	岡田 光子	5月16日から第3 (5月~3月)※8月は休み	火	10回	午前10:00 ~11:30	2,000円	体幹・下半身が鍛えられ、体力維持や転倒予防にも効果があります。無理なく楽しく始めましょう。
22	手話教室	10人	専任講師	5月26日・6月23日	金	2回	午後7:00 ~8:00	400円	初めて手話を習う方大歓迎!挨拶ができるように学びます。
23	そば打ち体験	10組	矢崎 正幸	12月3日	日	1回	午前9:00 ~12:00	200円 材料費別途	基本的なそば打ちを学び、年末は年越しそばを自分で打ってみましょう。親子での参加もOKです。

**鳴鹿第二
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町新鳴鹿1-159
TEL・FAX:66-1094

24	ゆるっと"ボディメイク" 健康ヨガ教室	12人	前田 清美	5月12日から第2 (5月~3月)※8月は第1	金	11回	午前10:30 ~12:00	2,200円	呼吸に合わせて無理なく体を動かしながら、筋力・柔軟性・代謝をUP。初心者やシニアの方でも大丈夫!ヨガで健康づくりを始めましょう。
----	------------------------	-----	-------	----------------------------	---	-----	-------------------	--------	--

磯部コミュニティセンター 坂井市丸岡町下安田19-15
TEL・FAX:66-7430

25	焼き立て!手作りパン教室	10人	朝倉 雅美	5月10日第1又は第2 (5月~12月)	水	8回	午前9:30 ~午後12:30	1,600円 材料費1,000/回	手作りする楽しさと、焼き立てパンを食べる幸せを♪家族も喜ぶおいしいパンを作りましょう。
26	描き方いろいろ 色えんぴつ講座	14人	船井 里江子	5月19日第1.3金 (5月~8月)	金	6回	午後13:30 ~午後15:00	1,200円 材料費500/月	植物や食べ物の成り立ちから色を考え、「使う色」を探し楽しむ教室です。絵が苦手な方もOK!
27	ハッピー バランスボール	10人	加納 尚未	5月15日毎週 (5月~6月)	月	6回	午前10:00 ~午前11:00	1,200円 ヨガマット	バランスボールで楽しく身体のメンテナンス!身体も心もすっきり!1日1日をハッピーで過ごしましょう(´▽`)

高椋コミュニティセンター 坂井市丸岡町西里丸岡12-21-1
TEL:68-0843・FAX:68-0840

28	美文字ペン講座	10人	県書作家協会員 津田 溟扇	5月12日から第2・4 (5月~12月)	金	13回	午前10:00 ~11:00	2,600円 材料費別途	ボールペンを使用して、綺麗な文字を集中して書いてみましょう!綺麗な文字は一生のスキルになり、印象アップにも繋がりますよ!
29	ブレママ、育児中ママ対象! おんぶde!だっこde! お菓子づくり	10人	料理研究家(栄養士) さなえ	5月26日、6月23日 7月28日、8月25日	金	4回	午前10:00 ~11:30	800円 材料費2,000円	ママさん同士楽しく子育てのこたなどを話しながら、自宅で簡単に作れる美味しいお菓子づくりをしましょう。お子さん連れの参加も大歓迎です!
30	アンチエイジング ヨーガセラピー	10人	認定一級セラピスト 木谷 博子	5月10日から毎週 (5月~9月)	水	20回	午後7:00 ~8:00	4,000円	短期集中で、自分の体の不調に気づいたり、メンタルヘルスケア効果を実感してストレスフリーな心身の健康づくりとアンチエイジングを目指しましょう!

**高椋西部
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町舟寄77-15-2
TEL:66-0047

31	ヴィーガン料理と 米粉スイーツ	12人	松村 佳子	5月23日から第4 (5月~9月)	火	5回	午前10:00 ~午後12:30	1,000円 材料費6,500円	肉や魚、卵や乳製品などの、動物性食材を使わずに作る、ヘルシーなお料理です。 ※スイーツは一部乳製品使用
32	初めてのスマホ教室	12人	専任講師	5月10日から第2・4 (5月~7月)	水	6回	午後1:30 ~午後3:15	1,200円 テキスト代3,000円	基本的なことからインターネットの利用方法、カメラやアプリなど、簡単・便利に使って楽しく学びましょう!

講座番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内容
------	-----	----	----	------	----	------	---------	----

**高椋東部
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町板倉45-47
TEL・FAX:66-4422

33	肩こり・腰痛・ひざ痛のための パーソナルトレーニング	12人	坪川 明子	5月11日から第2・4 (5月~12月)	木	16回	午後1:30 ~午後2:30	3,200円	全身の筋肉を内側から鍛え、歪みの改善を目指します。継続することで身体の変化を感じましょう。運動が苦手な方もお気軽にどうぞ!
34	「食べたい!」 韓国おうちごはん	10人	キム ウンチェ	5月19日・6月16日 7月21日・8月25日	金	4回	午前10:00 ~午後12:30	5,600円 材料費込	「おうちで韓国料理食べたい!」作りがわからないなと思ってっつやる方、興味のある方は、是非参加してみませんか!

**丸岡城のまち
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町霞町1-13-1
TEL・FAX:66-1276

35	プランターde野菜づくり	10人	村田 英一郎	5月10日(水) 6月5日・9月4日(月)	3回	午前9:30~ ~午前11:30	600円 材料費別途	畑がなくても、庭や玄関・ベランダでも野菜作りが楽しめますよ!失敗しないコツを学びましょう。初回はミニトマトです。	
36	やってみようピクス!	15人	林田 弥生	5月19日から第1・3 (5月~12月)	金	14回	午後1:30 ~午後2:15	2,800円	下半身の強化で転倒予防。ストレッチで柔軟なからだ作りを目指す健康体操です。

**のうねの郷
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町八ヶ郷24-9
TEL・FAX:66-7446

37	洋裁リメイク術	10人	河合 千恵	5月15日、22日	月	2回	午前9:00 ~12:00	400円	※「洋裁リメイク術」の作品をコミセンで展示しています ご家庭に眠っている着物や浴衣をリメイクする方法を学びます。
38	体操のじかん	15人	気候療法士 半澤 清江	5月30日、6月6日、 7月18日、25日、8月1日	火	5回	午後1:30 ~2:30	1,000円	誰でも出来るストレッチ&ぶら筋力。気候に合わせた多彩なメニューで体調の不快感を改善します
39	コーヒーの淹れ方教室 「オトマ塾」	10人	POSSE COFFEE 西 友規	6月27日、7月25日 8月22日	火	3回	午前10:00 ~11:00	600円 材料費別途	人気カフェのバリスタにコーヒーの美味しい淹れ方を教わります。コーヒーの奥深い世界観を楽しみましょう
40	かんたん! おもてなし映え料理	10人	野菜ソムリエ 前田 公子	5月11日から第2 (5月~12月)6・7・8月は第4	木	8回	午前9:30 ~11:30	1,600円 材料費別途	普段の料理ももっとした工夫でオシャレな映え料理に!野菜ソムリエと旬の野菜の話をしながら楽しく料理♪

竹田コミュニティセンター 坂井市丸岡町山竹田119-3
TEL・FAX:67-2543

41	心と体へのアプローチ ヨガ教室	20人	今井 かほる	6月27日から第2・4 (6月~11月)	火	10回	午後1:30 ~午後2:30	2,000円	100歳まで自分らしくイキキと生活できるように、無理なく心と体をバランスよく整えましょう。
42	丸そば作り体験	10人	たけだや加工部	11月28日	火	1回	午前9:30 ~12:00	200円 材料費1,200円	伝統の味!丸い麺が特徴的な竹田名物!丸そばを手作りしてみませんか?手こねから製麺までで自分の手で作って味わってみましょう。

**江留上
コミュニティセンター** 坂井市春江町江留上大和4-8
TEL・FAX:51-0829

43	体の歪みを整える体操	15人	前野 順子	5月9日から毎週 (5月~7月)	火	12回	午前10:00 ~午前11:00	2,400円	※体の歪みを整える体操・ヨガマット、汗拭きタオル、水筒をご持参ください (ヨガマットお持ちでない方は薬材箱にお申し出ください) その不調の原因は体の歪みかも?歪みを整えて、美しい姿勢、疲れにくい楽な体を手に入れましょう。
44	手こねで作るハードパン	10人	毛利 かしみ	5月27日 6月17日 7月29日	土	3回	午前9:30 ~13:00	600円 材料費別途	お酒場で美味しいハードパン。初回はクルミとレーズンのカンパニユ。手こねで基礎が学ばれ、材料費は1回1000円程度です。

**春江中
コミュニティセンター** 坂井市春江町随応寺17-17
TEL51-1104・FAX:51-9421

45	ぱんPanぱん	15人	朝倉 雅美	5月9日~ 第2	火	10回	午前9:30 ~12:00	1回200円 材料費別途	※ヨガ&リズム体操…持ち物 ヨガマット・内ズック 美味しいパンを作ります。菓子パンやお惣菜パン、みんな楽しく美味しいパンを作ります。
46	フードアート	12人	芋野 雅美	5月16日~第3 (5月~10月)※8月はお休み	火	5回	午前10:00 ~12:00	1回200円 材料費別途	飾り巻き寿司やお菓子をデコる「フードアート」に挑戦してみませんか。食べるのがもったいなくなるくらい可愛く仕上がりますよ。
47	ガラス工芸講座	6人	古木 晶子	5月9日・16日(火) 18日(木) 5月13日(土)	4回	午後7:00~ 午前9:30~	800円 材料費別途	いろんなガラスを溶かして形を作ります。アクセサリーやインテリアなどに加工します。自分だけのオリジナル作品を作ります。	
48	ヨガ&リズム体操	12人	専門講師	6月2日~8月4日 第1・3	金	5回	午前11:00 ~12:00	1,000円	楽しくリズムに合わせて身体を動かし、爽やかな汗を流して、心も身体もリフレッシュ!

**春江西
コミュニティセンター** 坂井市春江町本堂22-15
TEL・FAX:51-5219

49	Smile☆クッキング	10人	選任講師	5月17日から第3 (5月~2月)※11月だけ第4水曜	水	10回	午前10:00 ~12:00	各回200円 材料費800/回	※Smile☆クッキング…エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスクが必要ですが ※申込締切4/28(定員を超えた場合は抽選となります) いろいろなジャンルの料理にチャレンジ!レパートリーを増やそう!!
----	-------------	-----	------	--------------------------------	---	-----	-------------------	--------------------	---

大石コミュニティセンター 坂井市春江町上小森6-12
TEL・FAX:72-0002

50	リラククス☆体操	15人	専門講師	5月22日から第2.4 (5月~3月)※10月2月は水曜	月	20回	午前10:00 ~11:00	4,000円	※リラククス☆体操…ご自身のスマートフォンをお持ちください ※シニアのスマホ教室…ご自身のスマートフォンをお持ちください 簡単な体操で気分も体もリラックス!定期的な体操で、体の調子を整えましょう!
51	シニアのスマホ教室 ~LINE応用編~	10人	携帯ショップお客様相談係 清川和雄	7月4日 10:00~11:30	火	1回	午前10:00 ~11:30	200円	「もうちょっとLINEを便利に使ってみたい!」応用編で楽しくスマホを活用しましょう。