

カルチャー教室 講座案内



2022年
新規開講！

受講料
無料！

どなたでも
ご参加OK!

※別途入浴料が必要となります。

ハンドメイド創作

天然のものを使って心の赴くままに
一点ものと一緒に作りませんか。
自然に還ることのできるものをコンセプトに
【材料費:別途500円】

- 第2,4金曜日
11:30~12:30
- 講師 きのこーぼー

スマホの使い方講座

スマホの使い方がよく分からない！
もっといろいろな機能を教えてほしい！
分かりやすく丁寧に教えます。

- 毎週金曜日
10:30~11:20
- 講師 高野・刈谷・吉田

打楽器で演奏しよう♪

音楽が苦手な方でもお気軽に打楽器を
楽しもう♪リズムに合わせて自由で
楽しいひとときを

- 1/16(日)・30(日)
13:00~14:00
- 講師 掛川えみ・マツボンズ

フィットネス養生気功

~ようこそ東洋健康法の世界へ~
「気」と呼ばれる体内エネルギーを循環させて
免疫力や自然治癒力を高めましょう

- 毎週月曜日
12:00~13:00
- 講師 荒木 成美

なるほど納得！セルフケア ~ボディケア編~

ほんの少しの知識とケアであなたの身体は
変わります！プロの柔道整復師(国家資格)が
ボディケアや筋肉ケアのコツをお伝えします

- 隔週第2・4水曜
12:00~12:30
- 講師 小野田 リカ (柔道整復師・鍼灸師・気象予報士)

なるほど納得！セルフケア ~ツボ(経穴)編~

ほんの少しの知識とケアであなたの身体は
変わります！プロの鍼灸師(国家資格)が
伝統医学に基づくツボ(経穴)の効用と
刺激のコツをお伝えします。

- 隔週第1・3土曜
11:30~12:00
- 講師 小野田 リカ (柔道整復師・鍼灸師・気象予報士)

親子リズム体操

カラダとココロをゆるめて
日常のストレスをリフレッシュ！
お子様の健康相談もお気軽に出来ます♪

- 対象:未就学児と親御さん
- 毎週水曜日
11:00~12:00
- 講師 森 亜弥子 (看護師)

のびのび健康体操

一緒にカラダをうごかしながら
週替わりで「健康」についてのお話をします
ボディケアや筋肉ケアのコツをお伝えします

- 毎週月曜日
13:00~14:00
- 講師 森 亜弥子 (看護師)

ビューティーレッスン

季節によって変化するお肌のスキンケア
レッスン、セルフマッサージ、美眉レッスン
アロマハンドトリートメントなど今日から
楽しく使える美容のポイントをお伝えします。

- 隔週第1・3火曜
13:00~14:00
- 講師 近田 澪

私のためのリフォーム・家創り

カラダとココロをゆるめて
日常のストレスをリフレッシュ！
お子様の健康相談もお気軽に出来ます♪

- 第2火曜日
10:30~11:45
- 講師 前田 さえ

私もできる住宅プラン

マイホームだからこそ自分でプランを
立てたい！そのプランを実現するために
女性建築家と一緒に理想の家創りについて
考えましょう！

- 第2日曜日
13:00~15:00
- 講師 前田 さえ

季節のミニ薬膳講座 ~薬膳茶付き~

忙しい日々・・・ほっこりと薬膳茶を
飲みながら食材の効能や体調に合わせた
使い方など学びませんか！薬膳を普段の生活
に取り入れることが可能ですよ。

- 隔週火曜日
10:30~11:30
- 講師 青木 晶子

篠笛で演奏&創作

天然の竹であなたのメロディーを
奏でませんか。
自然の音色を楽しみましょう

- 毎週月曜日
10:30~11:30
- 講師 後田 光博

新型コロナウイルス 感染予防対策実施中



ご予約・お問合せは
(078) 691-1126



あぐろの湯HP

講師募集中！！