

## 高岡交流プラザ 2022年度 後期主催講座計画

( 2023年 1月 ~ 3月 実施 )

講座名	講師	回数	定員	曜日	時間	会場	材料費	実施日										
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	初めてのスマホ &タブレット(月)	松浦 洋美 坂本 誠司	6	20	毎週 月曜	13:30~ 15:30	会議室	500円/全	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				
2	初めてのスマホ &タブレット(水)	松浦 洋美 坂本 誠司	6	20	毎週 水曜	9:30~ 11:30	会議室	500円/全	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15				
3	体にやさしい 健康運動教室	國府 孝公 田口 美加	8	20	毎週 月曜	14:00~ 16:00	ホール	保険料 300円/全	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27		
4	楽しくエコライフ(午前)	宮田 スミ子	3	10	毎週 土曜	10:00~ 12:00	多目的 I	500円/全	2/4	2/11	2/18							
5	楽しくエコライフ(午後)	宮田 スミ子	3	10	毎週 土曜	13:30~ 15:30	多目的 I	500円/全	2/4	2/11	2/18							
6	こころとからだの ヨーガ	荒川恵美子	8	15	毎週 木曜	9:30~ 11:30	ホール	無料	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		
7	紫陽花の 一本仕立て	古堀 俊晴	3	10	偶数月 第1金曜	13:30~ 15:30	多目的 I	無料	2/3	4/7	6/2							
8	かんたんシフォン	原田 のり子	4	8	隔週 水曜	10:00~ 13:00	調理室	1,000円/回	1/25	2/8	2/22	3/8						
9	初めての大正琴	花岡 恵子	8	8	毎週 月曜	13:30~ 15:30	多目的 II	実費(ピック・弦代等: 500円~1000円程度)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	3/13		
10	楽しい竹細工作り	松野賢治他	10	10	毎週 木曜	10:00~ 12:00	多目的 I	500円/全	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23
11	アロマを楽しく 学べる講座	中武 恭子	4	6	特定 金曜	10:00~ 12:00	多目的 I	1,500円/回	1/20	2/3	2/17	3/17						
12	50代からの 華ざかりメイク講座	金屋 京子	4	12	隔週 月曜	10:00~ 11:30	多目的 II	600円/回	1/16	1/30	2/13	2/27						