

はじめてのオペラ名曲サロン
～歌って楽しむ40分～



5月・19日

15:20～16:00

1,000円 / 20名
合同会社 ピュアーナ

予約



笑顔と感謝で心が軽くなる+
やさしい英会話



6月・28日

【6日】14:00～15:00
【28日】10:00～11:00

1,000円 / 10名
ここにこ笑顔

予約



体をほぐしてリラックス。
気持ちいいヨガ棒



6月

10:00～11:00

1,000円 / 8名
A.Orange yoga

予約



春です!!
「失敗しらずの首巻きスカーフ」
基本のき!! プラス1小物で。



7日

10:00～11:30

100円 / 10名
山地 康子

予約



脳もカラダもリフレッシュ!
カラフル体操



6月・16日・20日・27日

10:00～11:00

500円 / 20名
カラフル体操

予約



シニアスマホ・タブレット・
パソコン勉強会



7日・21日

14:00～16:00

100円 / 15名
さつきスマホPC倶楽部

予約



はじめてのカルトナージュ
～カルトナージュ de こいのぼり～



8日・21日

13:00～15:00

2,000円 / 7名
アトリエ・シュシュ

予約



日常生活で役立つ
スマホ・パソコン操作講座



9日・23日

①13:00～14:00
②14:30～15:30

無料 / 各回3名
川田 光文

予約



スマホ・パソコンを楽しむ会



8日

①14:00～15:00
②15:00～16:00

100円 / 各回3名
スマホ・パソコンを楽しむ会

予約



話せる韓国語



9日・23日

13:30～15:00

500円 / 7名
ケンチャナ

予約



ドイツ語を学びながら
ドイツを知ろう!



9日・23日

10:30～12:00

無料 / 9名
(資料配布の際は、100円～300円)
ドイツ語を学びながらドイツを知ろう!

予約



椅子ヨガで心と体を
リフレッシュ!



9日・23日

14:00～15:00

500円 / 20名
木村 圭子

予約



眠れる身体への
背骨骨盤エクササイズ



7日・21日

19:40～20:40

1,000円 / 10名
田井 利昌

予約



フィットネス、バレエ、ヨガの
動きを取り入れたエクササイズ
バレトン



7日・21日

20:00～21:00

1,000円 / 15名
間 まなみ

予約



パーソナルカラーを知って
「似合う」を見つけよう!!



8日・22日

①10:00～11:30
②13:00～14:30

2,000円 / 各回3名
江口 友紀子

予約



やってみよう!
感じてみよう!
即興芝居 2026



9日

19:00～21:00

無料 / 15名
ありんこ企画

予約



誰でもかける
絵手紙をかこう!



10日

13:00～15:00

1,000円 / 12名
藤原 英子

予約



イチからはじめるジャグリング



11日

19:00～20:00

500円 / 5名
ジャグリング運動教室

予約

