

冬の一日講座

R 7 年

12/11 一筆・文字アート～「馬」～

(木) 10:30～12:00

筆や竹、様々な素材を使って来年の干支を描いてみましょう。



12/17 プリザーブドフラワー

(木) 13:00～15:00

クリスマスアレンジ
またはしめ飾りをお選びください。



12/17 歌声喫茶～クリスマスソング～

(木) 13:30～15:00

クリスマスソングを中心に、みんなで歌ってみませんか？



12/18 植物画 ～パンジー～

(木) 10:30～12:00

水彩絵の具でパンジーを精密に描きます。



R 8 年

1/9 顔ヨガ～ほうれい線・たるみ改善～

(金) 10:30～11:30

顔ヨガは、お顔の筋トレとストレッチ。ほうれい線・たるみを改善して、変化を感じてみましょう。



1/17 腕カバーを作ろう
～お掃除やガーデニングに！～

(土) 13:00～15:00

手縫いで、自分サイズのリバーシブルの腕カバーを作ります。台所仕事・畑仕事に大活躍！



1/19 いすで茶の湯入門

(月) 13:30～15:00

お茶を始めてみたい方、基本からやり直したい方、丁寧に指導します。お茶と一緒に楽しみましょう。



1/21 みんなで朗読 ～『手袋を買いに』～

(木) 13:30～15:00

声を出して朗読することは脳の活性化にも。みんなで楽しく元氣になりましょう！



2/16 みそ作り

(月) 9:00～12:00

味噌づくりにチャレンジ！
約4kgの味噌をお持ち帰りいただきます。



◆参加費:各/1,370円
(材料費別途必要な講座あり)

◆講師:シルバー会員

◆受講場所:中央公民館2F



【お申込み・お問い合わせ】広島市シルバー人材センター

☎ 082-223-1156 FAX 082-223-8528 メール hirosima@sjc.ne.jp

お気軽に
お問合せ下さい！

冬号

シルバー人材センター 文化教室受講生募集

1～3月 令和8年

新 設 講 座

楽譜の読み方・書き方

～短いメロディー作りにもトライ！～

第2・4水曜

10:00～11:30

8,220円/6回



元ラジオパーソナリティが伝授

話し方・声に自信がない方対象レッスン

第1・3土曜

10:30～12:00

8,220円/6回



和裁～仕立て～

第2・4木曜

13:00～15:00

8,220円/6回



一筆・文字アート

第2・4木曜

10:30～12:00

8,220円/6回



ボディフィットネス1級指導員が教える

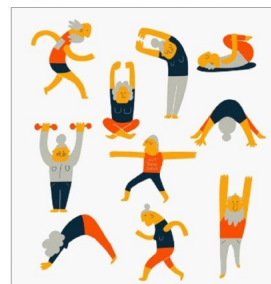
筋力アップ&腰痛改善

トレーニング

第1・3金曜 13:00～14:30

8,220円

/6回



暮 ら し を 彩 る

着物着付け

第1・3木 10:00～12:00

第1・3木 13:00～15:00

各/8,220円/6回



ハーダンガー刺繍

第2・4金曜

13:00～15:00

8,220円/6回



大人のピアノ

第1・3水 10:00～12:00

第2・4金 10:00～12:00

第2・4土 10:00～12:00

各/8,220円/6回



リフォーム洋裁

第1・3水 13:00～15:00

第2・4水 13:00～15:00

第1・3土 10:00～12:00

各/8,220円/6回



フラワーアレンジメント

第2・4土曜

13:00～14:30

8,220円/6回



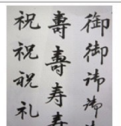
【講師】経験豊富なシルバー人材センターの会員 【対象】16歳以上

【見学・体験】無料（一部講座を除く）【材料費】別途必要な講座あり

場所 中区西白島町24-36 広島市中央老人福祉センター（中央公民館）2階

申込み・お問合せ シルバー人材センター TEL 082(223)1156 FAX 082(223)8528

E-mail hirosima@sjc.ne.jp

講座名	曜日/時間	受講料/回数		講座名	曜日/時間	受講料/回数	
まったく初めての川柳	2・4金	8,220円		日常英語を楽しむ	1・3水	8,220円	
	13:30～15:30	全6回			10:00～11:30	全6回	
英字新聞に親しもう	2・4金 10:30～12:00	8,220円 全6回		学び直し英語	2・4水	6,850円	
	1・3土 13:30～15:00	8,220円 全6回			10:00～11:30	全5回	
英語で平和公園 ガイドにトライ	2・4水	8,220円		韓国語入門	2・4月	8,220円	
	10:30～12:00	全6回			13:00～15:00	全6回	
いすで茶の湯 裏千家	2・4月	8,220円		韓国語中級	2・4月	8,220円	
	10:00～12:00	全6回			10:00～12:00	全6回	
いすで茶の湯 入門	2・4月	8,220円		水彩色鉛筆で 小さな絵を描こう	1・3木	8,220円	
	13:30～15:00	全6回			14:30～16:00	全6回	
パーソナルカラー	2・4水	8,220円		書道	1・3木 13:00～15:00	8,220円 全6回	
	13:00～15:00	全6回			2・4木 13:00～15:00	8,220円 全6回	
はじめての顔ヨガ	1・3金	6,850円		実用書道	2・4土	8,220円	
	10:30～11:30	全5回			10:00～12:00	全6回	
楽しい水彩画	1・3金 10:00～12:00	8,220円 全6回		布ぞうりを編む	1・3金	8,220円	
	1・3金 13:30～15:30	8,220円 全6回			10:00～12:00	全6回	
歌声広場	1・3水	8,220円		思い出の和布で 小物作り	2・4木	8,220円	
	13:30～15:00	全6回			13:00～15:00	全6回	
シニアのための 健康フラ	2・4月	8,220円		楽しいウクレレ教室	2・4木	8,220円	
	13:30～15:30	全6回			10:00～12:00	全6回	
フラダンス	1・3土	8,220円					
	10:00～12:00	全6回					

【講師】経験豊富なシルバー人材センターの会員 【対象】16歳以上
【見学・体験】無料（一部講座を除く）【材料費】別途必要な講座あり

場所 中区西白島町24-36 広島市中央老人福祉センター（中央公民館）2階
申込み・お問合せ シルバー人材センター TEL 082(223)1156 FAX 082(223)8528
E-mail hirosima@sjc.ne.jp