午前の部　10:00～11:30	午後の部　13:30～15:00
1　スポーツウエルネス吹矢 【ホール】講師:スポーツウエルネス吹矢小田原支部　定員15人　教材費200円 的を狙って矢を放つ！吹矢の呼吸法で健康と集中力を高めます	**13　杖道(じょうどう)で自然な体の動きを体感しよう** 【ホール】講師:足柄杖道　定員10人 杖という武器を使って杖道体験！太刀を相手に形(カタ)を体験できます！　注:動きやすい服装で
2　居合道体験 【舞台】講師:清風会小田原支部　定員6人 日本の伝統武道、居合道を知ろう！ 帯をして実際に刀を差してみよう！	**14　スペインってどんな国？スペイン語と人々、暮らしのあれこれ** 【第1会議室】講師:藤村祐子　定員6人　教材費200円 スペインの文化、料理、観光などの話を聞いて、スペイン語の初歩を学びます
3　大人のための対話講座～自分時間の作り方 【第1会議室】講師:AKJ.Commu　定員6人　教材費300円 対話を通して自分自身を見つめ直し、心地よい時間を作るコツを学びます	**15　東海道本線全通後の栄枯盛衰の話** 【大会議室A】講師:小室刀時朗　定員20人　教材費100円 現在の御殿場線のルートだった東海道本線。発展する山北、取り残された小田原はその後どう変わったのか？
4　予防医学カイロプラクティック自力健康創り 【大会議室A】講師:齋藤浩一　定員20人　教材費100円 身体・背骨の歪みを生む生活習慣の改善、身体のケアについて学びます　持ち物:フェイスタオル	**16　手のひらセルフケア(指ヨガ)** 【和室】講師:上川原ゆうじ　定員6人　教材費100円 手を体全体として見立て、指や手のひらをほぐし、心身のバランスを整えます　注:動きやすい服装で
5　ドライフラワーアレンジメント～リースをつくろう 【大会議室B】講師:リース友の会　定員8人　教材費500円 ドライフラワーをグルーガンで接着してリースを作ります　持ち物:はさみ	**17　笑顔が広がる親子リトミック** 【視聴覚室】講師:えがおクラブ　定員　未就学児と保護者8組 未就学児のお子さんと一緒に、音楽に合わせて身体を動かします(講座時間は１時間です)　注:素足になります(推奨)
6　小田原小唄を踊りませんか 【和室】講師:花月寿扇　定員10人 3月に三の丸ホール「小田原の魅力再発見」で小田原小唄を発表します。一緒におどりませんか？	**18　誰でも簡単に演奏できる！竪琴講座** 【第2会議室】講師:栗山多栄子　定員6人 「いつも何度でも」などの曲を一緒に演奏しましょう(竪琴無料貸出しします)
7　大正琴と過ごす心豊かなひととき 【視聴覚室】講師:金輪智子　定員6人 基本を楽しみながら、初めての方も経験者も、優しい音色を奏でるひとときを	**19　基本の筆使いを習得しよう** 【第3会議室】講師:長月書道会　定員10人　教材費50円 資料と実技をまじえ、基本の筆使い習得のためのサポートをします　持ち物:書道用具一式、半紙、新聞紙
8　はじめてのウクレレにチャレンジ 【第2会議室】講師:太田喜寿　定員10人 チューニング、ピッキング、ストロークなどを体験します(ウクレレ無料貸出しします)	**20　イタリア語を楽しく！** 【第4会議室】講師:加藤武史　定員10人　教材費200円 イタリア語がどんな言語なのかを紹介し、簡単な挨拶を練習します
9　自分の名前を筆で書こう 【第3会議室】講師:浅倉晴美　定員11人　教材費400円 冠婚葬祭に使う自分の名前を練習します(お一人ずつ手本を用意します)　持ち物:書道用具一式、半紙	**21　和紙と古布で「草絵」をつくろう** 【美術工芸室A】講師:草絵の会　定員12人　教材費500円 日本らしい美術として海外でも注目の草絵。用意された教材を切ったり貼ったりして完成！　持ち物:週刊誌(のり台)、はさみ
10　オカリナの音色を楽しもう 【第4会議室】講師:大木みどり　定員6人 楽しくオカリナを体験してみませんか(オカリナ無料貸出しします)	**22　油絵にチャレンジ！** 【美術工芸室B】講師:深見まさ子　定員10人　教材費2000円 油絵の基本を学び小品を仕上げます。生涯続けられる趣味の第一歩になるかも!?　持ち物:油絵具一式、お持ちでない方は申し出を
11　ハーバリウムづくり～インテリアにもお供えにも 【美術工芸室A】講師:大野ひろみ　定員6人　教材費400円 自分で選んだプリザーブドフラワーを瓶に入れてオイルを入れたら出来上がり！	**全講座共通** ＊受講料300円は、全ての講座でお支払いいただきます。教材費と合わせて、お釣りのないようにお持ちください。 ＊直前のキャンセルは、教材費をいただく場合があります。 ＊飲み物、筆記用具はそれぞれお持ちください。
12　カラーサンドアート～カラフルな砂で作るグラスの中の小さな世界 【美術工芸室B】講師:フ・ルール　定員10人　教材費1000円 カラーサンドアートの基本を学び、色の違う砂を器に少しずつ入れて模様を作ります　持ち物:持ち帰り用袋	