

No.	倶楽部名	内 容	開催日・時間	開催場所	募集定員	講 師	男性	受講料・材料代
11	よ さ こ い	リズムに乗って体を動かしてストレス発散!! 気分もリフレッシュ♪	①毎月1回(第3火) 18:30~19:50	①JA本所	18名	黒岩 文代	○	1回500円
			②毎月1回(第2木) 15:00~16:20	②JA甲賀支所	10名		○	
12	(初級フラダンス) ク ク イ		毎月2回 (第2木) 14:00~15:00 (第4木) 15:00~16:00	JA貴生川支所	新規募集はありません	西澤 知恵美	×	別途、講師から案内
13	(ハワイアンダンス) モキハナ A・B・C			JA貴生川支所	新規募集はありません	西澤 知恵美	×	別途、講師から案内
14	エンジョイフラ (月曜クラス)	フラダンスの基本動作と簡単なハンドモーションを使うエクササイズです どなたでも楽しめます	毎月1回 (第4月) 10:00~11:00	JA貴生川支所	10名	西澤 知恵美	×	1回1,000円
15	健康体操	体操を通じてきれいな姿勢を実感いただくプログラムです♪(転倒防止運動・有酸素運動等)	毎月1回 (第3火) 15:00~16:00	JA石部支所	新規募集はありません	小川 朋子	×	前期3,500円 後期3,500円
16	ハンドメイド 倶 楽 部	活動の内容はみんなで決めます それぞれの趣味を楽しみましょう	毎月1回(第1月) 13:30~15:30	JA土山支所	新規募集はありません	根縫 初江 辻 美智子	×	活動費 1回500円 (材料代別途)
17	己書 NEW 信ちゃん道場	絵も字も苦手で大丈夫! 味のある字を描いてみませんか? (筆ペンや絵具を使います)	毎月1回(第2水) 10:00~11:30	JA甲南支所	15名	坂口 信次	○	初回1,500円 2回目~ 2,200円 (材料費込み) (筆ペンの回転あります)

男性参加OK!

18. サンシャイン倶楽部(ウォーキング)

季節を感じながらウォーキングを楽しみましょう♪

〈予定〉

旧東海道ウォーキング
5月:石部~草津追分
9月:草津追分~膳所
11月:膳所~大津宿

〈参加費〉

各回500円

(地図代、保険代、下見代、ガイド料) 交通費等は別途要
※今年度より倶楽部費300円は不要です。



加入
条件

JAこうか女性部LINEに
必ずご登録ください!



サンシャインウォーキング活動では連絡事項をLINEで行いますので、表紙の二次元バーコードよりご登録いただきますようお願いいたします。