

Table with columns for dates (9月26日 to 11月6日), times (午前10:00, 午後13:30, 午後15:30), and instructor details. Includes lecture topics like '未経験者OK! 心と体をほぐすセルフケア' and '川柳は日本のうた! 五・七・五で人生をよんでみよう'.