

## 申込方法

来館又は電話で（月曜休）

申込期限：5月12日（日）

アルテリオ ☎ 23 - 1616

ペアーノ ☎ 37 - 7803

申込期限：5月15日（水）

明野コミュニティセンター ☎ 52 - 5333

協和コミュニティセンター ☎ 57 - 2515

# 新しい趣味や仲間を見つけよう

# カルチャー講座 受講生募集

## アルテリオ

### 手相

手のひらが語る私の人生

日時 6/9 ~ 10/13 日曜日  
10:00 ~ 11:30 (全5回)

定員 12人

費用 1,000円

講師 大木 待枝



### ボクシングエクササイズ

仕事帰りに通いやすい

日時 6/7 ~ 7/5 毎週金曜日  
19:00 ~ 20:00 (全5回)

定員 20人

費用 無料

講師 田中 香織



### リズムストレッチヘルシー体操

全身運動でリフレッシュ

日時 6/4 ~ 7/2 毎週火曜日  
10:00 ~ 11:30 (全5回)

定員 30人

費用 無料

講師 飯泉 雅子



### 寄せ植え

季節の花を植える

日時 6/9 日曜日  
13:30 ~ 15:30

定員 18人

費用 2,500円

講師 戸頃 美代子



### クラフトテープで小物作り

小物を作ろう

日時 6/7 ~ 8/23 金曜日  
9:45 ~ 11:45 (全7回)

定員 20人

費用 2,300円程度

講師 荻部 正代ほか



### 誰でもできるリンパヨガ

代謝を上げる手助けに

日時 6/5 ~ 7/3 毎週水曜日  
13:30 ~ 15:00 (全5回)

定員 30人

費用 無料

講師 荻野 幸子



### 家庭の医学

身体の悩みを説明

日時 6/13 ~ 8/22 木曜日  
13:30 ~ 15:00 (全5回)

定員 30人

費用 無料

講師 柳田 弘章



### ピラティス（腰痛予防）

しなやかな身体づくりへ

日時 6/8 ~ 7/6 毎週土曜日  
13:30 ~ 14:30 (全5回)

定員 30人

費用 無料

講師 鈴木 由佳



### ペン字

手書き文字の基礎を学ぶ

日時 6/5 ~ 8/7 水曜日  
13:30 ~ 15:30 (全5回)

定員 15人

費用 500円

講師 水柿 京子



### ちりめんで作る髪飾り

かわいいを形に

日時 6/16・23 日曜日  
13:30 ~ 15:30 (全2回)

定員 18人

費用 1,000円程度

講師 鈴木 喜美子



### 大人の塗り絵

色鉛筆で脳のトレーニング

日時 6/8 ~ 8/24 第2・4土曜日  
13:30 ~ 15:30 (全5回)

定員 20人

費用 500円程度

講師 岩淵 幸子



### 太極舞（まい）

ダンスエクササイズ

日時 6/6 ~ 8/1 木曜日  
13:30 ~ 14:30 (全4回)

定員 20人

費用 無料

講師 高田 雅子



**ボクシングエクササイズ講座**

体を動かしてリフレッシュ

日時 6/2 ~ 30 日曜日  
10:00 ~ 11:00 (全5回)

定員 20人

費用 無料

講師 田中 香織



**初心者のヨガ講座**

心も身体もリラックス

日時 6/13 ~ 第2・4木曜日  
10:00 ~ 11:30 (全10回)

定員 20人

費用 無料

講師 大町 美智子



**太極拳講座**

ゆったりした動きに合わせて

日時 6/1 ~ 毎週土曜日  
13:30 ~ 15:00 (全10回)

定員 15人

費用 無料

講師 山下 芳子



**小筆レッスン講座**

美しい筆文字を学ぶ

日時 6/7 ~ 12/20 第1・3金曜日  
(8・11月: 第1・4金曜日)  
10:00 ~ 12:00 (全14回)

定員 20人

費用 無料

講師 小泉 芳香



**初心者の太極拳講座**

楽しみながらできる

日時 6/14 ~ 毎週金曜日  
10:00 ~ 11:30 (全10回)

定員 20人

費用 無料

講師 飯島 茂



**お片付け収納セミナー**

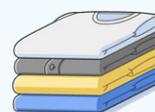
使いやすくて戻しやすい

日時 6/1 ~ 第1・3土曜日  
10:00 ~ 12:00 (全5回)

定員 10人

費用 無料

講師 田口 淳子



**簡単おやつ作り講座**

季節のお菓子を作ろう

日時 6/8 ~ 10/12 第2土曜日  
9:30 ~ 12:00 (全5回)

定員 12人

費用 2,500円程度

講師 為我井 幸子



**フラワーアレンジメント講座**

作って部屋に飾れる

日時 6/28 ~ 毎週金曜日  
13:30 ~ 15:30 (全5回)

定員 20人

費用 2,500円/回

講師 稲葉 真知子



**初心者のそば打ち講座**

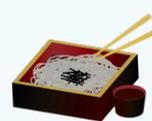
初めてでも気軽に学べる

日時 6/2 ~ 毎週日曜日  
9:00 ~ 11:00 (全3回)

定員 5人

費用 2,200円程度

講師 和田 次男



**日本の四季を歌おう講座**

童謡や唱歌を歌おう

日時 6/11 ~ 9/10 第2・4火曜日  
(8月: 第1・4火曜日)  
10:00 ~ 11:30 (全7回)

定員 10人

費用 無料

講師 篠崎 栄子



**スクエアダンス講座**

音楽に合わせて踊る

日時 6月 ~ 8月 毎週水曜日  
9:30 ~ 11:30 (全10回)

定員 20人

費用 無料

講師 早坂 寿



**お菓子講座**

簡単でおいしいお菓子作り

日時 6/8 ~ 第2土曜日  
9:30 ~ 12:00 (全7回)

定員 15人

費用 1,000円程度

講師 宮本 千枝子



**Hana 講座**

寄せ植え

日時 6/16 日曜日  
10:00 ~ 12:00

定員 16人

費用 2,500円

講師 戸頃 美代子



**折り紙講座**

日本文化を感じよう

日時 7/26 ~ 第2・4金曜日  
10:00 ~ 12:00 (全9回)

定員 20人

費用 200 ~ 300円

講師 澤部 玲子



**写真講座**

お気に入りの1枚を撮ってみよう

日時 6/9 ~ 第2・4日曜日  
10:00 ~ 12:00 (全10回)

定員 20人

費用 無料

講師 行本 正嗣

