

地域元気いきいき講座

【5月申し込み開始】

	講座名	日時	内容	定員	申込期間	対象	受講料(円)	申込先・会場	電話番号
1	健康ヨガ	6月7・14・21・28日、7月5日(全て金曜日) 10:00~11:30	肩こり、腰痛など不調の改善をめざします。初心者の方でも安心して始められます。 (講師…白井 悠吏那さん)	10人(先着順)	5月15日(土) 9:00~	市内在住、在勤の方	1,000	山名コミュニティセンター	49-3401
2	大正琴(琴伝琉)入門	6月5・12・19・26日、7月3・10日(全て水曜日) 13:30~15:30	大正琴の演奏技術を習得して、仲間で合奏を楽しむ。 (講師…鈴木 房子さん)	20人(先着順)	5月16日(木) 9:00~	市内在住、在勤の方	1,000	袋井北コミュニティセンター	43-3387
3	楽しいヨガ	6月26日、7月10・24日、8月7・21(全て水曜日) 10:00~11:30	呼吸とポーズで心と体を癒やします。 (講師…甘蔗 諒子さん)	25人(先着順)	5月16日(木) 9:00~	市内在住、在勤の方	1,000	袋井北コミュニティセンター	43-3387
4	初めてのフラダンス	6月13・20・27日、7月4・18・25日、8月1・8日(全て木曜日) 10:00~11:00	フラダンスを踊ってストレス解消と心を癒やします。 (講師…山本 まゆみさん)	20人(先着順)	5月16日(木) 9:00~	市内在住、在勤の方	1,000	袋井北コミュニティセンター	43-3387
5	初めてのグリーティングカード作り	6月2日(日) 10:00~12:00	グリーティングカード(クラフトカード)作り (講師…港 京子さん)	10人(先着順)	5月14日(火) 9:00~	市内在住、在勤の中学生以上の方	300	浅羽東コミュニティセンター	23-7470
6	ブリザードフラワーで作る仏の花	6月8日(土)18:00~21:30 6月15日(土)13:00~16:30(どちらか一方を選択)	生花を加工した枯れないお花で、夏の季節のお仏壇用にお供え用のお花を作ります。 (講師…家田 千春さん)	10人(先着順)	5月14日(火)9:00~ 5月22日(水)16:30	市内在住、在勤の中学生以上の方	5,000	浅羽東コミュニティセンター	23-7470
7	親子運動遊び	6月26日、7月3・10・17日、8月7・21日(全て水曜日) 10:00~11:00	親子で一緒に簡単な運動や手遊びを楽しむフィットネス。 (講師…小井 啓子さん)	25組(先着順)	5月18日(木) 9:00~	2~3歳児と保護者	600	浅羽北コミュニティセンター	23-6099
8	着付け	6月1・15日、7月6・20日、10月19・26日、11月2日・16日、12月7・21日(全て土曜日) 13:00~14:45	日本の伝統「きものの文化」を日常生活の中に取り入れてみませんか。 (講師…太田秀子さん)	5人(先着順)	5月15日(水) 9:00~	市内在住、在勤の18歳以上の女性	3,000	袋井東コミュニティセンター	43-3389
9	初心者のためのピラティス	6月5日・19日、7月3・17日(全て水曜日) 10:00~11:00	リハビリベースに開発されたトレーニングで、安全に効果が得られます。体の不調が改善されます。 (講師…小杉麻里さん)	20人(先着順)	5月15日(水) 9:00~	市内在住、在勤の方	1,500	今井コミュニティセンター	43-3388

対 市内在住、在勤の方

問 詳細は各コミュニティセンターにお問い合わせまたは、ホームページにてご確認ください。