

ながくて・学び・アイ講座(10、11月開講分) 問 生涯学習課 ☎56-0627

HPを見る
記事ID 13194

場 市役所西庁舎3階 公民館

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

申 募集期間は下記のとおり(開講月により違います)。

10月開講講座(講座番号18~20):8月1日(木)~8月20日(火)、郵送は8月20日(火)消印有効

11月開講講座(講座番号21~22):9月2日(月)~9月20日(金)、郵送は9月20日(金)消印有効

募集期間中に生涯学習課窓口または郵送にて申込。本人に限る。1人で2講座以上の申込が可能です。はがき1枚につき1講座のみ有効。申込後のキャンセルは不可。

【あて先】〒480-1196(住所不要)生涯学習課「ながくて・学び・アイ講座」

【裏 面】①講座番号と講座名 ②氏名、年齢 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥在勤・在学者はその旨
⑦お子さん連れの場合はお子さんの年齢

他 すべて初心者向け。講座番号18・22は7人以上、21は8人以上、19・20は10人以上の受講生がいないと開講しません。応募多数の場合抽選となります。

※本講座は、講師も受講生もお互いに学びあうという趣旨のもとに企画・運営しています。当日の受付や教室のセッティング、後片付けなど円滑な運営がされるように受講生のみなさんのご協力をお願いします。

★全4回の講座じゃ少ない!この仲間でもっと学習を続けたい!という人に、生涯学習課では、学習を継続したい受講生のみなさんで立ち上げたサークル(生涯学習育成サークル)を支援しています。詳しくは生涯学習課窓口、もしくは講座内で配布するチラシをご覧ください!

※費用は、受講料+教材費の合計です。

番号	講座名	講師	日時	定員	費用	場所
10 月	18 ココロとカラダを ゆるめるヨガ	ミエ	10/2、9、16、23(水) 13:30~15:00	15人	2,000円	和風会議室
	日々、がんばっている心身をふう~とゆるめ、ストレス、体の不調を整えていきましょう。 持 動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、ハンドタオル					
	19 旅先で使える英語!	かみや たろう 神谷 太郎	10/16、30、11/13、27(水) 13:30~15:00	20人	1,240円	研修室
色々な場所で使える簡単な英語表現を学びます。発音が英語っぽく聞こえる話し方も練習します。 持 なし						
10 月	20 骨盤底筋トレーニング 「ひめトレ®」	鍼灸マッサージ師 さかい 酒井 あゆみ	10/17、31、11/14、28(木) 10:00~11:30	15人	2,800円	研修室
	小さなボールを使って骨盤を支える筋肉を鍛えます。骨盤のゆがみを正し、全身を美しく健康に しましょう。 持 動きやすい服装、飲み物、バスタオル(ヨガマット)、ひめトレボール(お持ちの方) 他 お子さん連れ可					
11 月	21 フラダンスで簡単・楽しく エクササイズ♪	フラインストラクター ちえこ CHIEKO	11/7、14、21、28(木) 10:00~11:30	20人	1,200円	学習室 1・2
	初心者を対象にフラの基礎を学びます。ゆったり踊って、体のゆがみを整え、代謝をアップさせて いきましょう。 持 飲み物、動きやすい服装(あればフレアースカート) 他 女性対象、お子さん連れ可					
11 月	22 首。肩。腰。 改善ゴムバンド運動	ゴムバンドセラピスト みねこ	11/7、14、21、28(木) 13:30~15:00	14人	1,300円	和風会議室
	ご自身の体の歪みをチェック。ゴムバンドを使った運動で体の悩みの原因を解消。 持 タオル1枚、動きやすい服(ズボン着用)					