

# ふれあいセンターながみね

## 講座受講生募集



対象者／20歳以上の方

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、希望講座名を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切／3月16日(日)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。申込人数が少数のときは、中止になることがあります。また、各講座の日程は、都合により変更になる場合があります。

申問 土浦市ふれあいセンター「ながみね」

(〒300-0849 中村西根2078-1 ☎830-5600)

講座名	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	持ち物
書道教室	火	10:30~12:00	4/8~7/8	12回	12人	6000円	習字道具、半紙、墨汁、スリッパ
カラダが変わるヨガ	木	10:00~11:00	4/10~7/10	12回	18人	6000円	動きやすい服装、タオル、飲み物
ほぐしヨガ	金	11:00~12:00	4/11~7/11	12回	18人	6000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
楽しく健康体操	金	13:00~14:00	4/11~7/11	12回	20人	6000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
女性のための骨盤体操	金	14:15~15:15	4/11~7/11	12回	18人	6000円	飲み物
水中ウォーキングプラス	木	13:00~14:00	4/10~7/3	12回	20人	6000円	水着、水泳帽、バスタオル
水中ウォーキング	金	11:00~12:00	4/11~7/4	12回	20人	6000円	

# 勤労青少年ホーム前期講座受講生募集

勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です

申問 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

開講日／4月8日(火)から順次開講

対象者／市内に在住または勤務する35歳以下の方

申込期間／3月15日(土)~23日(日)(月曜・祝日は休館)

火~金曜日…午後1時~8時

土・日曜日…午前9時~午後4時

申込方法／本人が勤労青少年ホームへ直接

※申込人数が少数の場合は、中止になることがあります。

受講期間／4月~9月(各18回)

受講時間／火~金曜日…午後6時30分~8時30分

土曜日…午前10時30分~正午(午前の部)

午後3時30分~5時(午後の部)

講座名	講師	曜日	定員	教材費
やさしい手編	稲葉幸子	火	10人	1000円
楽しむアロハフラ	小林富美子	火	12人	3000円
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	水	15人	無料
茶道	奥村宗征	水	10人	10000円
料理	五家真弓	水	12人	18000円
料理	谷村貴子	木	12人	18000円
着付	桜井定子	木	12人	5000円
アロマセラピー	飯野さゆり	木	12人	5000円
英会話	マリア・クリスティナ	金	10人	8000円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	10人	20000円
ZUMBA	大塚潤	土	15人	無料
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	土	15人	無料
やさしいバレエ	普入圭実子	土	10人	4000円
ゴルフ	桂邦男	土	10人	20000円

### 新規講座!!

#### ★ZUMBA(ズンバ・全18回)

ZUMBAとは?スペイン語で「お祭り騒ぎ」の意味です。ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス。早いリズムと遅いリズムが組み合わされたダイナミック&エキサイティングなダンスです。

#### ★アロマセラピー(全6回)

植物の香りや成分を利用して心と体を癒すセラピーは、今若い女性を中心に広まっています。私達の生活は、日々多くのストレスにさらされていますので、心と体をリラックスさせるアロマセラピーを体験してみませんか!