

勤労青少年ホーム 前期講座

問勤労青少年ホーム(☎822-7921)

☑市内在住または在勤の35歳以下の方を優先

☑電話または直接(月曜休館、火～金曜日は午後1時から午後9時、土日は午前9時から午後5時の受け付け)

☑3月15日(金)

※申し込みは先着順、また申込人数が定員の半数未満の場合は中止となる場合があります。

曜日	講座名	講師	日程	時間	回数	定員	教材費
火	基本のパン・スイーツ	宮崎芳子	4/9～6/18	18:30～20:30	6	12	6000円
	シェイプアップトレーニング	嶽本伸敏	5/21～7/9	19:00～20:00	8	12	—
水	やさしい手編	稲葉幸子	4/9～9/10	18:30～20:30	18	10	1000円
	茶道	奥村征子	4/10～9/18	18:30～20:30	18	10	8000円
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	4/10～9/11	18:30～20:00	18	12	3000円
木	着付	桜井定子	4/11～9/19	18:30～20:30	18	12	5000円
	書道	柴沼秀風	4/18～9/26	18:30～20:00	13	10	—
	料理	谷村貴子	4/18～9/5	18:30～20:30	15	12	15000円
金	フラワーアレンジメント	長田登志子	4/12～9/13	19:00～20:30	18	10	20000円
	はじめての英会話	マリア・クリスティナ	4/13～7/13	15:15～16:45	8	10	—
土	英会話	マリア・クリスティナ	4/13～9/21	13:30～15:00	15	10	—
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	4/13～9/21	10:30～12:00	18	12	3000円
	やさしいバレエ	普入圭実子	4/13～9/21	15:30～17:00	18	10	4000円
	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤	4/13～9/21	10:30～11:30	18	30	—
日	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	4/14～9/22	11:00～12:00	18	12	—

ふれあいセンター ながみね講座

問ふれあいセンターながみね
(〒300-0849 中村西根2078-1
☎830-5600)

☑20歳以上の方

☑往復はがきに希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して郵送、または郵便はがきを直接

※はがき1枚につき1講座の申し込み

☑2月26日(火)(消印有効)

※都合により講座の日程などが変更になる場合があります。また、申し込み少数の場合は中止となる場合があります。

※受講料について、納入後の返金は致しませんのであらかじめご了承ください。

曜日	講座名	日程	時間	回数	定員	受講料	持ち物
火	書道教室	4/9～7/9	A 9:15～10:45 B 11:00～12:30	各8	各12	4000円	習字道具、墨汁、半紙、スリッパ、座布団
木	かんたんストレッチ体操	4/11～6/20	10:00～10:50	10	16	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	美ューティーBodywave	4/11～8/1	11:00～11:50	16	16	8000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	水中ウォーキング(初心者向け)	4/11～6/20	12:00～12:50	各10	各20	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキングプラス		13:00～13:50				
	ケーナ入門～アンデスの風～	ケーナ中級～アンデスの風～	4/11～6/27	15:20～16:20	各6	各15	7500円
16:30～17:30							
金	健康体操(体力アップ編)	4/12～6/21	11:00～11:50	10	20	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	アクアズンバ(水中リズム運動)	4/12～7/19	12:00～12:50	14	16	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキング	4/12～6/21	13:00～13:50	10	20	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	英会話教室ジュニアクラス(年中～小1対象)	通年(4/12～)	15:50～16:30	44	10	40500円	*1 筆記用具、色鉛筆

※1…テキスト代を含む。

※2…ケーナの購入を希望される方は、初回に楽器代として別途6000円～8000円が必要です。