

# 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～9時、土・日曜日は午前9時～午後5時の受け付け)

☑3月13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ことがあります。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	教材費
火	基本のパン・スイーツA	宮崎芳子	18:30～20:30	4/7～6/23	6	12	8000円
	基本のパン・スイーツB	宮崎芳子	18:30～20:30	7/7～9/15	6	12	8000円
水	やさしい手編	稲葉幸子	18:30～20:30	4/7～9/15	17	10	1000円
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	18:30～20:00	4/8～9/16	17	12	3000円
木	茶道	奥村征子	18:30～20:30	4/8～9/16	17	10	8000円
	書道	柴沼秀風	18:30～20:00	4/9～9/10	12	10	—
	着付	桜井定子	18:30～20:30	4/9～9/17	17	12	5000円
	料理	谷村貴子	18:30～20:30	4/16～9/10	15	12	15000円
金	骨盤・姿勢調整エクササイズ	嶽本伸敏	19:00～20:00	4/16～6/25	6	12	—
	フラワーアレンジメント	長田登志子	19:00～20:30	4/10～9/18	17	10	20000円
土	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤	10:30～11:30	4/4～9/26	17	30	—
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10:30～12:00	4/11～9/19	17	12	3000円
	やさしい英会話	マリア・クリスティナ	13:15～14:45	4/11～7/11	10	10	—
	英会話※1	マリア・クリスティナ	13:15～14:45 15:00～16:30	4/4～7/18	15	10	—
	やさしいバレエ	普入圭実子	15:30～17:00	4/11～9/19	17	10	4000円
日	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	11:00～12:00	4/5～9/13	17	12	—

※1…日によって開催時間が異なる

# 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

☑3月1日(日)(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ことがあります。

※受講料は、納入後の返金はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

曜日	講座名	時間	日程	回数	定員	受講料	持ち物
火	書道教室	A 9:15～10:45 B 11:00～12:30	4/7～7/14	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	10:00～10:50	4/9～6/11	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	11:00～11:50	4/9～7/30	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)	12:00～12:50	4/9～6/11	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	4/9～6/11	各10	各20	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	ケーナ入門～アンデスの風～ ケーナ中級～アンデスの風～	15:20～16:20 16:30～17:30	4/23～7/9	各6	各15	7500円	※1 手鏡(置き型)、ケーナ、※2 スリッパ
金	健康体操(体力アップ編)	11:00～11:50	4/10～6/12	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)	12:00～12:50	4/10～7/10	14	16	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキング	13:00～13:50	4/10～6/12	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～年長) 英会話教室Aクラス(小1～小3)	15:50～16:30 16:40～17:25	4/10～9/25	各22	各10	20500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