

生涯学習館 秋の体験講座

固生涯学習館(☎822-3381
〒300-0045 文京町9-2)

☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、性別、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参
※月曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止と
なることがあります。

講座名	講師	日程	時間	定員	受講料	締め切り
誰でも楽しめる!あたまとカラダのスッキリ運動 〜スッキリ!はつらつ!した生活をしましょう!!〜	阿部政則	9月26日(土)	10:30~11:45	15人	1000円	9月16日(水)
楽譜を読んでみよう初級編〜キーボードで楽しく演奏〜	屋代晃代	9月27日(日)	14:00~15:30	15人	1000円	9月16日(水)
こけ 苔玉をつくろう!〜自分だけのオリジナル苔玉 をつくろう!〜	山田博昭	10月7日(水)	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③13:30~14:30 ④14:30~15:30	各10人	1000円*	9月25日(金)
初めての水彩画〜初心者向けの水彩画〜	磯山昌弘	10月11日(日)	13:30~15:30	15人	500円	10月1日(木)
ストレッチ&ボディシェイプーピラティスー 〜自分の軸を感じてみましょう〜	春川倫美	10月15日(木)	13:15~14:45	25人	500円	10月1日(木)

※…材料費を含む

亀城プラザ 第3期フィットネス &カルチャー講座

固亀城プラザ(☎824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参
※水曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

LINEで申し込みができるようになりました

右の二次元コードから「亀城プラザフィットネス
&カルチャー講座」を友達登録後、タイムライン
の各講座案内よりお申し込みください。



☑9月24日(木)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止と
なることがあります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	10/5~12/14	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	10/5~12/14	10	25人	5100円
	からだ痩身ヨガA	一般男女	18:50~19:40	10/5~12/14	10	30人	5100円
	からだ痩身ヨガB	一般男女	20:10~21:00	10/5~12/14	10	30人	5100円
火	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	10/6~12/15	10	30人	5100円
	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00~11:00	10/8~12/17	10	30人	5100円
木	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	10/8~12/17	10	15人	8600円 ^{*1,2}
	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30~14:30	10/8~12/17	10	15人	8600円 ^{*1}
	Enjoy☆キッズダンス	未就学児(4~6歳)	15:45~16:30	10/8~12/10	10	15人	10200円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	10/9~12/18	10	30人	5100円
	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30~20:30	10/9~12/11	10	28人	7600円
土	うさぎ先生のKid's運動幼児Aクラス	未就学児(4~6歳)	13:00~13:45	10/3~12/12	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動幼児Bクラス	未就学児(4~6歳)	14:00~14:45	10/3~12/12	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生クラス	小学1~3年生	15:00~15:45	10/3~12/12	10	14人	10200円

※1…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※2…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)