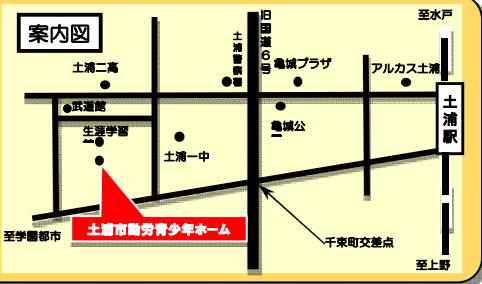


講座のお申し込みは

電話又は直接
TEL:822-7921
(申込期間2/11~3/15)



お待ちしております



やさしい手編 講師：稲葉 幸子
 自分だけの小物やバッグをつくります
 日程 4/5~9/27 火曜日 全17回
 時間 18:30~20:30
 教材費 定員 1,000円 6人

ピラティス&ヨガ 講師：普入 圭実子
 体幹を鍛え、血流を促し気分すっきり
 水曜日コース (全17回) 土曜日コース (全17回)
 日程 4/6~9/21 日曜日 4/9~9/17
 時間 18:30~20:00 時間 10:30~12:00
 定員 11人 定員 11人
 教材費 3,000円 教材費 3,000円

茶道 講師：奥村 征子
 お茶を楽しむゆとりの時間をすごしませんか
 日程 4/6~9/21 水曜日 全17回
 時間 18:30~20:30
 教材費 定員 8,000円 6人

料理 講師：谷村 貴子
 旬の材料で、季節をいただいてみませんか
 日程 4/14~9/8 木曜日 全15回
 時間 18:30~20:30
 教材費 定員 15,000円 12人

着付 講師：桜井 定子
 習熟度別のきめ細かな指導で初心者の方も安心
 日程 4/7~9/8 木曜日 全17回
 時間 18:30~20:30
 教材費 定員 5,000円 6人

書道 講師：柴沼 秀風
 しばらく離れていた方も、初心者の方も
 日程 4/7~9/8 木曜日 全12回
 時間 18:30~20:00
 教材費 定員 無料 11人

骨盤・姿勢調整エクササイズ 講師：巖本 伸敏
 骨盤、体幹を中心としたエクササイズを行います
 日程 5/12~7/14 隔週木曜日 全6回
 時間 19:00~20:00
 教材費 定員 無料 11人

フラワーアレンジメント 講師：長田 登志子
 お花の扱い方やアレンジの方法を学びます
 日程 4/8~9/16 金曜日 全17回
 時間 19:00~20:30
 教材費 定員 20,000円 12人

リラックス・ヨガ 講師：横瀬 怜子
 キャンドリライトの中でリラックスしてヨガしましょう
 日程 4/8~9/16 隔週金曜日 全12回
 時間 18:30~19:30
 教材費 定員 500円 11人

ZUMBA (ズンバ) 講師：大塚 潤
 音楽に合わせて、楽しく爽やかにエクササイズ!
 日程 4/9~9/17 土曜日 全17回
 時間 10:30~11:30
 教材費 定員 無料 30人

やさしい英会話 講師：マリア・クリスティナ
 まずは挨拶から、初めての方でも優しく学べます
 日程 4/9~9/10 土曜日 全15回
 時間 13:00~14:30
 教材費 定員 無料 11人

英会話 講師：マリア・クリスティナ
 英会話を身に付け、TOEIC等に挑戦してみませんか
 日程 4/9~9/17 土曜日 全18回
 時間(日によって) 13:00~14:30 14:45~16:15
 教材費 定員 無料 11人

やさしいバレエ 講師：普入 圭実子
 基本が大事です。正しい姿勢を身に付けます
 日程 4/9~9/17 土曜日 全17回
 時間 15:30~17:00
 教材費 定員 4,000円 11人

ゆるゆるYOGA 講師：渡辺 由美子
 どなたにでもできる気持ちの良いヨガです
 日程 4/3~9/11 日曜日 全17回
 時間 11:00~12:00
 教材費 定員 無料 11人

お申し込み・お問い合わせ先

土浦市勤労青少年ホーム TEL:029-822-7921
 開館時間 火~金曜日:午後1時~午後9時 土・日曜日:午前9時~午後5時(月曜日・祝祭日休館)
 〒300-0045 土浦市文京町9-2

対象者 : 市内に居住または勤務している方(定員を超えた場合は35歳以下の方が優先となります)