

# 令和6年度 土浦市勤労青少年ホーム 後期講座（10月～3月）案内

曜日	講座名（講師）		日程	時間	回数	定員	教材費
火	ピラティス&ヨガ（普入 圭実子） ・体幹を鍛え、血流を促し気分すっきり		10/8～3/18	18:30～20:00	17	12人	3,000円
	やさしい手編（稲葉 幸子） ・自分だけの小物やバックを作ります		10/8～3/18	18:30～20:30	17	6人	1,000円
水	茶道（酒井 隆子） ・お茶を楽しむゆとりの時間をすごしませんか		10/9～3/12	18:30～20:30	16	6人	8,000円
木	書道（柴沼 秀風） ・書道からしばらく離れていた方も、初心者の方も		10/10～3/13	18:30～20:00	17	12人	無料
	着付（桜井 定子） ・習熟度別のきめ細やかな指導で初心者でも安心です		10/10～3/13	18:30～20:30	17	6人	5,000円
	料理（谷村 貴子） ・旬の食材で、季節をいただいでみませんか		10/10～3/13	18:30～20:30	12	12人	15,600円
金	リラックス・ヨガ（Rei） ・キャンドルライトの中でリラックスしてヨガしましょう		10/11～3/14	18:30～19:30	17	12人	1,000円
	いろいろなお花のレッスン（吉井 恵美子） ・生花アレンジを中心に季節の行事や手作りのクラフトワークを取り入れたレッスンです		10/11～3/21	19:00～20:30	12	12人	15,000円
土	ズンバ ZUMBA（大塚 潤） ・音楽に合わせて、楽しく爽やかにエクササイズ！		10/5～3/15	10:30～11:30	18	30人	無料
	ピラティス&ヨガ（普入 圭実子） ・体幹を鍛え、血流を促し気分すっきり		10/5～3/15	10:30～12:00	17	12人	3,000円
	やさしい英会話（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		10/5～3/15	13:00～14:30	17	12人	無料
	英会話（マリア・クリスティナ） ・英会話を身に着け、TOEIC等に挑戦してみませんか		10/5～3/15	14:45～16:15	17	12人	無料
	やさしいバレエ（普入 圭実子） ・基本が大事、正しい姿勢を身に着けます		10/5～3/15	15:30～17:00	17	12人	4,000円
日	ゆるゆるYOGA（渡辺 由美子） ・どなたにでもできる気持ちの良いヨガです		10/6～3/16	11:00～12:00	18	12人	無料

講座のお申込み・お問い合わせは電話又は直接お願いします！

申込期間：8月1日(木)～9月8日(日)

対象者：市内に居住又は勤務している方

（定員を超えた場合は35歳以下の方が優先となります）

土浦市勤労青少年ホーム

土浦市文京町9-2 ☎029-822-7921

開館時間 火～金曜日：13:00～21:00

土・日曜日：9:00～17:00

（月曜・祝祭日休館）



