

沼ノ端コミセン 生涯学習だより後期講座募集案内

①子連れOK! ママヨガ講座

講師:佐々木 望

☆3ヵ月のおさんから参加OK!骨盤矯正・腰痛・ダイエットに!!

日程:10/2-16-23 (全3回)
時間:11:00~12:00
会場:ななかまどはくちよ
定員:10名
受講料:1,500円
教材費:なし (計1,500円)
持ち物:ヨガマット、スポーツタオル、動きやすい服装(ジャージ)、水分補給用飲料

月曜日

②背骨コンディショニング~歪みを整え不調を改善

講師:南くるみ

☆緩やかな動きで背骨の歪みを整え不調を改善します。

日程:10/2-16-23-30 (全4回)
時間:19:00~20:30
会場:ななかまどはくちよ
定員:15名
受講料:1,020円
教材費:なし (計1,020円)
持ち物:ヨガマット、スポーツタオル、動きやすい服装(ジャージ)、水分補給用飲料

月曜日

③簡単クラフトバンド~大きいバスケットを作ろう

講師:山田いつみ

☆初心者でも楽しくできます。クラフトバンドを編んで自分だけのオリジナルバスケットを作りましょう!

日程:10/3-10-17-24 (全4回)
時間:9:30~11:30
会場:料理室
定員:10名
受講料:2,000円
教材費:1,900円 (計3,900円)
持ち物:洗濯バサミ30個くらい、はさみ、ものさし、木工用ボンド(塗布用)、筆記用具

火曜日

④シェイプアップピラティス

講師:山下 千鶴

☆ピラティスで体幹シェイプアップ!背骨は使わない筋肉を使うことでキレイで健康的な身体づくりを目指しましょう。

日程:10/3-17-24-31 11/7-14-21-28 (全8回)
時間:19:00~20:30
会場:ななかまどはくちよ
定員:28名
受講料:1,500円
教材費:300円 (計1,800円)
持ち物:動きやすい服装、大判バスタオル又はヨガマット、水分補給用飲料

火曜日

⑤『ひめトレ』エクササイズ~お腹スッキリ簡単トレーニング

講師:河原 ルミ

☆ストレッチポールひめトレを使って、体の内側からトレーニング!簡単なエクササイズで、お腹スッキリを目指しましょう!

日程:10/24-31 (全2回)
時間:11:15~12:45
会場:ななかまどはくちよ
定員:15名
受講料:510円
教材費:なし (計510円)
持ち物:動きやすい服装、大判バスタオル又はヨガマット、水分補給用飲料

火曜日

⑥ハーブの香りで肌やさしいボディクリームを作ってみよう

講師:Mika Okita

☆ハーブについて学び、ハーブを使った香り豊かなボディクリームを作ってお肌も心もフレッシュ!!

日程:11/7 (全1回)
時間:10:30~13:00
会場:料理室
定員:5名
受講料:625円
教材費:1,175円 (計1,800円)
持ち物:筆記用具

火曜日

沼ノ端コミセン

検索

沼ノ端コミセンHP QRコード

★沼ノ端コミセン後期講座のご案内★

◆開講場所:苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター内
◆対象者:市内に勤務する方を含む15歳以上の市内及び近隣市町村にお住まいの方

◆申込方法:①直接本センター窓口での申込み
※窓口での申込み受付時間は9:00~17:30になります。
※窓口でのお申し込みは受講通知発送用として官製はがきをご持参ください。
※官製はがきの宛先には受講者の住所と氏名をご記入ください。
②往復はがきでのお申し込み。
○往復に希望講座名(はがき故につき1講座のみ)
○住所 ③氏名(よみがな)④年齢 ⑤電話番号(必ず記入) ⑥性別 を記入
○返信面に⑦郵便番号 ⑧住所 ⑨氏名を明記の上、沼ノ端コミュニティセンターへてに郵送してください
※平成29年6月1日よりハガキの料金が変更になっています。官製はがき62円 往復ハガキ124円になります。不足分がないようご注意ください。
◆受付期間:平成29年9月4日(月)~9月20日(水) ※当日消印有効
※9月20日に定員に満たない講座は窓口で追加募集をお願いします
◆受講決定:受講通知発送にて受講決定となります。(応募者多数の場合は抽選で決定いたします)
◆費用納入:受講料+教材費は各講座初回日の3日前までの納入(受講通知に記載)をお願いいたします。
◆その他:受講を辞退する場合は、必ず各講座初回日の3日前までにご連絡ください。
※受講料+教材費の納入後の払い戻しはできません。予めご了承ください。
申込人数が少ない時は、開講を見合わせる場合があります。その際は、必ず申し込みをされた方にご連絡いたします。

◆申込先:苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター
〒059-1305 苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16 TEL 0144-57-5560

⑦賭けない飲まない吸わない健康マージャン

講師:島村 美美子

☆知的スポーツとして幅広い年齢層に広く親しまれている健康マージャン。心理的な面白さのある奥深いゲーム。健康マージャンを人生の趣味として楽しみませんか。

日程:10/3-10-17-24-31 11/7-14-21-28 12/5 (全10回)
時間:13:00~15:00
会場:会議室B
定員:16名
受講料:3,400円
教材費:なし (計3,400円)
持ち物:筆記用具

火曜日

⑧初心者から楽しめるカラオケ講座

講師:美咲 じゅん子

☆発声の基礎から年齢・性別問わず楽しく学ぶカラオケ講座です。おなかの底から声を出し、日頃のストレスも解消しましょう。

日程:10/10-17-24-31 11/7-14-21-28 (全8回)
時間:13:30~15:30
会場:集会室
定員:25名
受講料:2,000円
教材費:300円 (計2,300円)
持ち物:筆記用具

火曜日

⑨Let'sダイエット! ファイティングエクササイズ

講師:遠藤 ひとみ

☆ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。簡単なパンチの組み合わせで初心者でも安心、消費カロリーが大きいのでダイエット効果大、オレス解消にも最適。

日程:10/10-17-24-31 11/7-14-21-28 (全8回)
時間:19:30~20:15
会場:会議室B
定員:10名
受講料:1,500円
教材費:なし (計1,500円)
持ち物:汗拭きタオル、運動靴、動きやすい服装、水分補給用飲料

火曜日

⑩ハーブたっぷり世界一美味しいマッサマンカレーを作ってみよう

講師:Mika Okita

☆ハーブについて学び世界一美味しいと言われるマッサマンカレーをハーブたっぷりで作って食べましょう!

日程:11/14 (全1回)
時間:10:30~13:00
会場:料理室
定員:5名
受講料:625円
教材費:1,875円 (計2,500円)
持ち物:筆記用具、エプロン、布巾

火曜日

⑪朝のヨガで深呼吸~伸びやかな身体づくり

講師:金平 美智代

☆深呼吸できる身体づくり。全体をほくしてゆっくりにした呼吸とともに流れるような連続した動きで気持ちの良い時間を過ごしましょう。

日程:10/4-11-18-25 11/1-8-15-22 (全8回)
時間:9:00~11:00
会場:ななかまどはくちよ
定員:15名
受講料:2,720円
教材費:なし (計2,720円)
持ち物:ヨガマット又は大判バスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料

水曜日

⑫ゆがみ矯正ダイエットトレーニング

講師:野呂 健太

☆姿勢の矯正、骨盤の傾き、内蔵代謝の改善をトレーニングとセルフ整体で行います。きつい運動ではないので、気軽に参加してください!

日程:10/4-11-18-25 11/1-8-15-22 (全8回)
時間:19:15~20:15
会場:ななかまどはくちよ
定員:15名
受講料:1,360円
教材費:なし (計1,360円)
持ち物:ヨガマット又は大判バスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料

水曜日

⑬ZUMBA!

講師:岩谷 みさお

☆ラテン系リズムとダンスを融合させたダンスフィットネスZUMBA。スロー&アップテンポの曲に合わせて楽しく踊り、有効的に脂肪燃焼力アップ!

日程:10/5-12-19 11/2-9-16-30 12/7 (全8回)
時間:19:30~20:30
会場:集会室
定員:18名
受講料:1,360円
教材費:なし (計1,360円)
持ち物:動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル、運動靴

木曜日

⑭ふくし大作戦!!! 2017年今すぐ始める手話

講師:苫小牧市ろうあ者生活相談員

☆視覚的言語である手話と聴覚障がい者を取り巻く問題を手話学習を通して学ぶ初心者対象の手話講座です。

日程:11/10-17-24 12/1-8-15 (全6回)
時間:19:00~20:30
会場:会議室A
定員:15名
受講料:無料
教材費:972円 (計972円)
持ち物:筆記用具

金曜日

⑮午後のヨガで深呼吸~伸びやかな身体づくり

講師:金平 美智代

☆深呼吸できる身体づくり。全体をほくしてゆっくりにした呼吸とともに流れるような連続した動きで気持ちの良い時間を過ごしましょう。

日程:10/7-14-21 11/4-11-18-25 12/2 (全8回)
時間:15:00~16:30
会場:ななかまどはくちよ
定員:15名
受講料:2,040円
教材費:なし (計2,040円)
持ち物:ヨガマット又は大判バスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料

土曜日

⑯初心者のための二胡体験講座

講師:こべりな

☆二胡を始めてみたい方、二胡を持ってると眠らせてる方に受講していただきたい二胡講座です。

日程:11/11 (全1回)
時間:14:00~15:30
会場:会議室B
定員:5名
受講料:375円
教材費:なし (計375円)
持ち物:なし

土曜日

⑰フエストシェイプ~エアロの前に腹筋運動

講師:押部 直樹

☆トレーニングを始めたいけど、なかなか実行できない人に運動を始めるきっかけにもらうための簡単にできるウエストシェイプトレーニングです。

日程:10/8-15 11/12-19-26 (全5回)
時間:18:15~18:45
会場:ななかまどはくちよ
定員:15名
受講料:425円
教材費:なし (計425円)
持ち物:大判バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル

日曜日

⑱入門太極拳~初めての人のために

講師:山本 栄子

☆ゆったりとした太極拳の動きで血行を良くして足腰を強くしましょう。体幹を鍛える太極拳の入門講座です。

日程:10/4-11-18-25 (全4回)
時間:9:30~10:45
会場:集会室
定員:10名
受講料:1,250円
教材費:なし (計1,250円)
持ち物:底の薄い靴、水分補給用飲料、汗拭きタオル

水曜日

⑲土の手触りを楽しむ陶芸講座

講師:藤部 栄子

☆土の温もりや手触りを感じながら、自分や家族の使う器を手づくりします。初めての方もじっくり陶芸を楽しめます。

日程:10/4-11-18-25 11/1-8-15 (全7回)
時間:10:00~12:00
会場:工芸室
定員:12名
受講料:3,500円
教材費:2,310円 (計5,810円)
持ち物:エプロン、ビニール袋、雑巾

水曜日

⑳楽しいフラダンス

講師:泉津 典子

☆基本ステップを使い骨格を整えて丈夫な身体をつくるフラダンス。初めての方から年齢問わずフラダンスを楽しみましょう。

日程:11/10-17-24 12/1-8-15 (全6回)
時間:9:30~11:00
会場:会議室B
定員:10名
受講料:2,250円
教材費:なし (計2,250円)
持ち物:タオル、靴下カバー、水分補給用飲料

金曜日

㉑家庭にある道具で楽しむそば打ち講座

講師:根城 健

☆家庭に有る道具でも手軽に楽しむことが出来るそば打ち。家族団らんのひとときに年越しの夜に、手打ちならでこのそばの美味しさを味わいましょう。

日程:11/10-17-24 12/1-8 (全5回)
時間:18:30~20:30
会場:料理室
定員:10名
受講料:2,500円
教材費:5,000円 (計7,500円)
持ち物:タオル、おしぼり、エプロンか前掛け、パンダナ、蓋付きの箱(30cm×20cmくらい)

金曜日

㉒親子で楽器とふれあおう~色んな国の楽器

講師:こべりな

☆色んな国の楽器を親子でふれあって頂く講座です。お子様の豊かな感性を育てます。

日程:10/7 (全1回)
時間:11:30~12:30
会場:会議室B
定員:親子5組
受講料:250円
教材費:なし (計250円)
持ち物:なし

土曜日

㉓岩谷パン教室~ピロシキ!塩パン!ちくわパン!

講師:岩谷 みさお

☆大好評岩谷先生の料理講座のパン作り編です。

日程:11/11-18-25 (全3回)
時間:9:30~12:30
会場:料理室
定員:16名
受講料:1,530円
教材費:1,370円 (計2,900円)
持ち物:エプロン、パンダナ、布巾2枚、お持ち帰り用の袋、筆記用具

土曜日

㉔楽しくエアロピクス~腹筋のあとに有酸素運動

講師:泉津 世津子

☆初めての方でも楽しく簡単にはじめられるエアロピクスです。初めての方や以前スタジオに入ってただけ過ぎかっている方も是非ご参加ください!運動不足、ストレス発散に是非!!

日程:10/8-15-22 11/12-19-26 (全6回)
時間:19:00~20:00
会場:集会室
定員:15名
受講料:1,020円
教材費:なし (計1,020円)
持ち物:運動靴、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル

日曜日