

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。全体をほぐしてゆっくりと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・はくちょう

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、水分補給飲料

水曜日



⑫入門太極拳～初めての人のために

講師：山本 栄子

★ゆっく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



⑬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・はくちょう

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



⑭土の手触りを楽しむ陶芸講座

講師：服部 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



⑮ZUMBA！！

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



⑯楽しいフラダンス

講師：廣瀬 映子

★基本ステップを使い骨幹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

定員：10名

会場：会議室B

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



⑰ふくし大作戦！！2017『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



⑱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、手打ちならでは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、バンダナ、

蓋付きの箱(30cm×20cmぐらい)

金曜日



⑲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。全体をほぐしてゆっくりと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・はくちょう

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、水分補給飲料

土曜日



⑳親子で楽器とふれあおう～色んな国の楽器

講師：ここペリーな

★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



㉑初心者のための二胡体験講座

講師：ここペリーな

★二胡を始めてみたい方、二胡を持って頂くけど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



㉒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、バンダナ、布巾2枚、お持ち帰り用の袋、筆記用具

土曜日



㉓ウエストシェイプ～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、人に運動を始めるとき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・はくちょう

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



㉔楽しくエアロビクス～腹筋のあとに有酸素運動

講師：島津 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ビクスです♪

初めての方や以前スタジオに入ってただけど遠ざかってる方も

是非ご参加ください♪運動不足、ストレス発散には是非！！

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

