

【運動・健康系】 ※2ページ目にも講座のご案内があります。

	講座名	講師	期間	回数	内容	受講料
			時間	定員		教材費
月	楽しく歌おう ～カラオケ基本講座～	立花美樹	10/15～12/3	8	※この講座は窓口受付します※ 料金をご持参の上、住吉コミセンへお越しください。昨年活動50周年を迎えた立花先生が教える、基本のカラオケ講座。ワンフレーズずつを大切に。	受2,000
			10:00～12:00	20		教 500
	大人のための脳トレそろばんパチパチ指先運動で、脳を活性化！	小田部真由美	11/5・12・19	3	指先を動かすことで、脳に刺激を与えましょう！そういえば、昔そろばんやっていたなあ～。久々にやってみようかしら。	受1,130
			13:00～14:30	10		教 100
火	鍼灸師が教える！腰痛・肩こり専門ストレッチ初級	野呂健太	10/23～11/27	6	腰が痛い・肩がこる…そんなあなたに。鍼灸師の先生がやさしく教えます。	受1,020
			15:00～16:00	15		教 なし
	ゆったりバランストレーニング きつくもないけど効いてくる絶妙（微妙）な運動法	野呂健太	10/23～12/11	8	当館トレーニングサークル講師が教える！絶妙なトレーニングで理想のボディを目指しましょう。	受1,360
			19:15～20:15	15		教 なし
水	NY発 新感覚エクササイズ バレトン&ストレッチ	菊池日奈子	10/17～12/5	8	バレエ・ヨガ・ストレッチの動きを合わせた新感覚のエクササイズです。激しい動きはありませんが、じっくりじわりと汗をかきます。	受1,360
			19:00～20:00	15		教 なし
木	MakeBody！ピラティス	山下千鶴	10/18～12/13 (11/22を除く)	8	ピラティスは、体幹深部のインナーマッスルに働きかけ、柔軟性を高めます。	受2,720
			9:00～11:00	15		教 300
	ストレッチとピラティスで脂肪燃焼！	山下千鶴	10/18～12/13 (11/22を除く)	8	脂肪燃焼をテーマにストレッチとピラティスを行います。	受2,000
			11:00～13:00	20		教 300
	ZUMBA★ラテンのリズムでダイナミックに脂肪を燃やせ！	南くるみ	10/18～12/6	8	情熱的なラテン音楽で行うダンスフィットネス。音楽に合わせた激しいダンスで脂肪も気持ちも燃焼!! 気分も体もすっきりします。	受1,360
			19:00～20:00	15		教 350
金	賭けない！飲まない！吸わない！健康マーチャン	島村芙美子	10/19～12/14 (11/23を除く)	8	手先と脳を使って活性化！人気の健康マーチャン講座です。初心者さんも大歓迎です。	受2,720
			10:00～12:00	16		教 500
	【女性限定】ストレッチーズでメリハリボディに！のび～る布で新感覚フィットネス	下谷内梨江	10/19～12/14 (11/23を除く)	8	一枚の輪状の布を用いて行うストレッチーズ。関節の動きを助けてくれます。	受2,000
			13:00～14:00	10		教 なし
	【女性限定】ヨガでつくる。しなやかでうつくしいカラダ	下谷内梨江	10/19～12/21	10	特有の呼吸法を行いながら、体と気持ちをほぐします。しなやかに、うつくしく。	受1,700
19:00～20:00			15	教 なし		

## 【文化系】

	講座名	講師	期間	回数	内容	受講料
			時間	定員		教材費
月	大人っぽいインテリア♪ 秋冬ハーバリウム	宮本由美子	11/26	1	今人気のハーバリウムを作りましょう。今回は秋冬に合わせた材料を使いますよ。	受500
			13:00~15:00	10		教2,500
水	意外と知らない！？ 遺族年金のしくみセミナー	中瀬信一	11/7	1	知っておきたい年金のこと。遺族年金について知っていますか？	受 500
			13:00~15:00	10		教 500
金	楽しもう！彩り字手紙 ～心伝わる 秋のお便り～	工藤彩華	10/19・26	2	好評のため続編です♪ 夏のお便りを書いた後は、秋のお便りも練習しましょう。はじめてさんもお待ちしています。	受1,000
			13:00~15:00	10		教 400
	心伝わる 彩り字手紙をつ かった年賀状・寒中見舞い	工藤彩華	11/9・16	2	年賀状・寒中見舞い、今年は彩り字手紙で書いてみませんか？	受1,000
			13:00~15:00	10		教 400
	はじめてでもできる！クラ フトバンドのカトラリー ケース	山田いづみ	11/16	1	10cm×26cm高さ6cmのカトラリーケースをクラフトバンドで作成します。ふちに入れる模様の色は選べます。※サンプルが窓口にあるので、見比べて選んでみてくださいね。	受 630
			9:30~12:00	10		教 500



←今年度前期講座「夏色ハーバリウム」のようすです。今回は秋冬をイメージしたハーバリウムをつくります。



←彩り字手紙講座は、色とりどりの顔料で書いた字に、小筆で書いたそえ字で季節や気持ちを伝えます。

### ●申込方法●

受付期間 : 9/3 (月) ~ 9/19 (水) ※当日消印有効

対象者 : 15歳以上の苫小牧市民 (市内に勤務地がある方を含む)

申込方法 : 往復はがきの往信用裏面に、

①希望講座名 (はがき1枚につき1人1講座) ②住所 ③氏名 (ふりがな)  
④年齢 ⑤電話番号 ⑥性別 を記入し、

返信用表面に①住所②氏名 を記入し当センターへ郵送

受講決定 : 応募者多数の場合は抽選で決定し結果を通知します

(申込人数が少ない講座は中止の可能性あり)。

その他 : 受講料・教材費の納入方法については受講決定通知でお知らせします。