

月 ①春のカラオケ講座
～楽しく歌って気分爽快～

講師:沼田テルミ
期間:5/9～6/27(全8回)
時間:13:10～14:40
受講料:3,000円/定員:12名
教材費:なし
年齢・性別問わず楽しく学ぶカラオケ講座。歌謡曲を3曲上手に歌うコツを教えます。

月 ②初心者大歓迎!
気分を上げるすっきりヨガ

講師:ぴら
期間:5/9～5/23(全3回)
時間:19:00～20:00
受講料:1,500円/定員:11名
教材費:なし
初心者の方向けに気分が軽くなりスッキリする、日々行えるヨガの習慣を教えます!



月 ③身体のカタイ部分を気持ちよく伸ばすヨガ
～カタイ方こそ大歓迎です!

講師:石川博昭
期間:5/30～7/4(全6回)
時間:19:30～20:30
受講料:1,500円/定員:10名
教材費:なし
ヨガを始めてみたい、だけど身体がカタイとあきらめている方、コツをつかんで柔軟な身体を手に入れましょう!



お申込み
お待ちしております♪

火 ⑤上半身きゅっと・下半身すらっと!
本気のトレーニング

講師:野呂健太
期間:5/10～6/28(全8回)
時間:19:30～20:30
受講料:1,360円/定員:17名
教材費:なし
短期間で引き締めるためのトレーニングと内臓の整え方をお教えます。

火 ④鍼灸師が伝授!
じんわり、不調に効くストレッチ

講師:野呂健太
期間:5/10～6/14(全6回)
時間:14:00～15:00
受講料:1,020円 定員:17名
教材費:なし
痛みの改善と自律神経の不調に効果的なストレッチを行います。

住吉コミセンの
生涯学習講座に
参加してみませんか?

水 ⑥伝統文化に触れて
～やさしいアイヌ刺繍～

講師:砂澤代恵子
期間:5/11～6/8(全5回)
時間:13:00～15:00
受講料:2,500円/定員:11名
教材費:2,400円
カラフルなアイヌ刺繍を施して、ランチョンマットとコースターを作ります。(前回とは違うものを作ります。)

水 ⑦Hola!楽しく学ぶ
初心者のスペイン語講座

講師:シルベストレ・バルガス
期間:6/1～6/15(全3回)
時間:19:00～20:00
受講料:1,500円/定員:11名
教材費:100円
明るいネイティブの先生と一緒に楽しくスペイン語を学んでみませんか?

木 ⑧ピラティスヨガで
体の芯を作る

講師:山下千鶴
期間:5/12～6/30(全8回)
時間:11:00～12:00
受講料:2,000円/定員:14名
教材費:300円
腹筋を意識したトレーニングでポッコリおなかの解消を目指します。お一人で頑張れない方も中高年男性も歓迎!!

木 ⑨やってみよう太極拳
～ゆるやかな動きで健康に～

講師:原田美智子
期間:5/12～6/2(全4回)
時間:13:30～14:30
受講料:1,000円 定員:10名
教材費:なし
ゆっくり体を動かしながら無理のない全身運動で健康維持を目指しましょう!

木 ⑩Let'sダンス!
サルサ

講師:シルベストレ・バルガス
期間:6/2～6/16(全3回)
時間:19:00～20:00
受講料:1,500円/定員:11名
教材費:なし
軽快なラテンのリズムに合わせて楽しんで踊りましょう!初心者も楽しく踊れます。

木 ⑪実践!
15分お片付け講座

講師:田中陽子
期間:5/12～5/26(全3回)
時間:19:00～20:30
受講料:1,125円/定員:10名
教材費:555円
学んだだけでは片付かない!行動を起こしましょう。コツを学んで自宅で実際にやってみましょう。

日 ⑫粘土で作る♪
幸せのフクロウ
ランタン

講師:夢色粘土
日時:6/5(全1回)
14:00～16:00
受講料:500円/定員:10名
教材費:1,000円
お好きな色の軽量粘土を使って、手のひらサイズのフクロウ型ランタンをパーツを選んでひとつ作ります。

日 ⑬心に寄り添うアロマで
私オンリーの
ロールオン作り

講師:山田智子
日時:7/3(全1回)
10:00～12:00
受講料:500円/定員:10名
教材費:800円
メディカルアロマで今のあなたの気持ちや体調に寄り添った、コロコロ塗るロールオンを作りませんか?

住吉コミュニティセンター 前期生涯学習講座 令和4年度

【講座】前期生涯学習講座の応募受付は
終了しております。

* 追加募集のある講座につきましては、
住吉コミセンのホームページに記載の
「生涯学習講座追加募集」
をご覧ください。

金 ⑫健康マージャン!
脳トレしながら仲間づくり

講師:島村美美子
期間:5/13～7/1(全8回)
時間:10:00～12:00
受講料:2,720円/定員:16名
教材費:500円
手先を動かし、考えることで脳の活性化を期待できます。4人一組でコミュニケーションを取りながら楽しみましょう。

金 ⑬漢字と仮名の書き方の
基礎から学ぶ書道
～初心者歓迎!～

講師:工藤彩華
期間:5/13～7/15(全8回)
※6/3と7/8はお休み
時間:13:00～14:30
受講料:3,000円/定員:10名
教材費:500円
初心に戻って基本の書き方から丁寧に教えます。静かに集中した時間で心を整えましょう。

土 ⑭ひと夏使える
ハーブで作る万能スプレー

講師:能崎清美
日時:6/11(全1回)
10:00～12:00
受講料:500円/定員:11名
教材費:1,000円
ハーブをウォッカに漬け込むハーブチンキで作成。虫よけやマスク、空間にも使えるスッキリスプレーです。

土 ⑮ひとりだちできる子を育てる
～自立するために親の役割や
小・中学生の子への関わり方

講師:青少年課
健全育成アドバイザー
日時:7/9(全1回)
10:00～12:00
受講料:なし/定員:10名
教材費:なし
子どもとの関わり方について学んで子育ての不安を減らしませんか?

〒053-0046
住吉町1丁目3番20号
☎0144-35-1080
住吉コミュニティセンター
指定管理者 NPO法人ワーカーズコープ