

今月の講座

親子でやつてみよう
知育・体操(全5回)



マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。
6/15~7/13(金)
午前10時~11時
対象: 2~3歳の子どもと保護者
定員: 35組(子ども2人まで)
料金: 3,600円
(3人は4,200円)

こども体操 B
(全6回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
6/12~7/17(火)
午後4時40分~5時40分
対象: 小学1~4年生
定員: 40人
料金: 2,460円

こども体操 A
(全6回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
6/12~7/17(火)
午後3時30分~4時30分
対象: 4歳~就学前の子ども
定員: 40人
料金: 2,460円

パーソナルカラー
「センスアップ 色と形」(全3回)



色彩の基本を学びながら、自分に似合う色を探しましょう。
6/9・16・30(土)
午後1時~3時30分
対象: 16歳以上の女性
定員: 10人
料金: 3,000円

紙粘土で作るお菓子な
スイーツデコレーション



紙粘土を使ってピザの黒板オーナメントを作ります。
5/26(土)
午後1時~3時30分
対象: 小学生以上
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員: 20人
料金: 1,300円

パステル画
サークル体験講座



パステル画(構図・デッサン等)を学びます。
5/22(火)
午後1時~3時
対象: 16歳以上
定員: 16人
料金: 500円

はつらつ体操



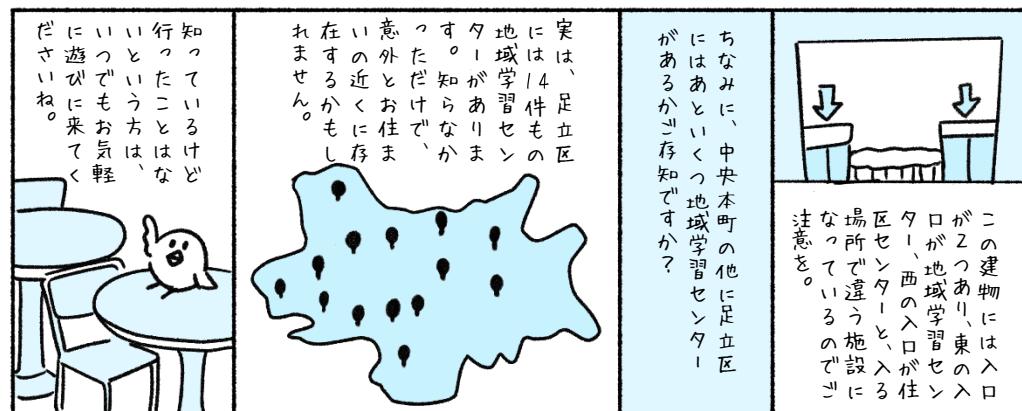
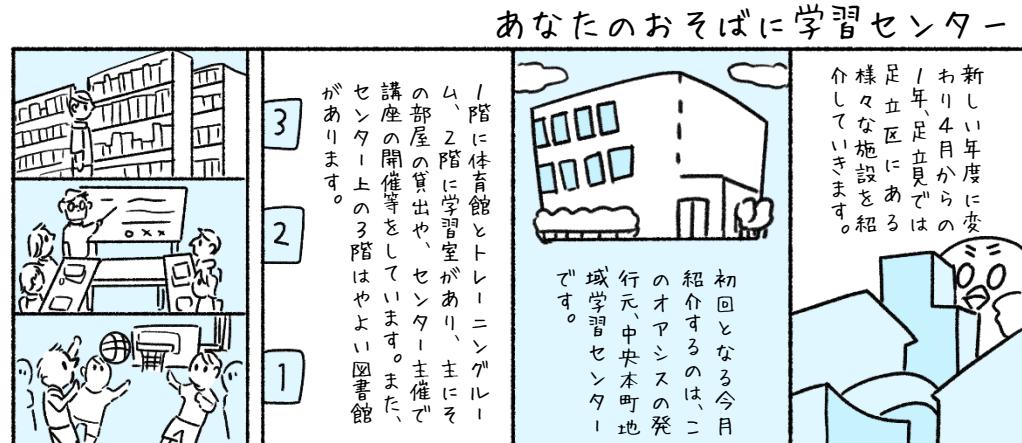
イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
5/2・16(水)
午後1時30分~3時
対象: 65歳以上
定員: 25人
料金: 無料

4月26日(木)から募集開始

受付時間: 午前9時~午後8時(窓口・電話) 午後1時~(インターネット)

問合せ: TEL03-3852-1431

申込方法: 窓口・電話・インターネット(一部除く)



目覚める脳と体 ゆつたり体操
「フェルデン」(全6回)



自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。
6/6~7/18(水)
(6/27除く)
午後3時30分~4時40分
対象: 16歳以上
定員: 35人
料金: 5,040円

わいわいエアロビクス
B(全7回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
6/6~7/18(水)
午前9時30分~10時40分
対象: 16歳以上
定員: 25人
料金: 3,570円

わいわいエアロビクス
A(全7回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
6/4・18・25(月)
午後1時30分~3時
対象: 16歳以上
定員: 10人
料金: 1,200円

はじめての相撲甚句入門
(全3回)



相撲甚句の歴史を知り、一緒に唄いましょう。声の出し方などを学びます。
6/4・18・25(月)
午後1時30分~3時
対象: 16歳以上
定員: 10人
料金: 1,200円

すくすくベビーマッサージ



オイルを使ったマッサージを行い、子どもの免疫システムの向上を図ります。
6/9~30(土)
午後7時~8時
対象: 小学生以上
子どもと母親
定員: 10組
料金: 1,020円

合気道サークル
体験講座(全4回)



合気道を学び、体と一緒に心も鍛えましょう。
6/8~7/13(金)
午後7時~8時30分
対象: 16歳以上
定員: 15人
料金: 2,520円

筆ペン字上達講座
(全6回)



筆ペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。講師による個人指導です。
6月8日(金)
午前11時~正午
対象: 16歳以上
定員: 30人
料金: 無料

掃除のコツはプロに聞け
「ズボラ掃除術」



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。
6月8日(金)
午前11時~正午
対象: 16歳以上
定員: 30人
料金: 無料