

# 主催講座のご案内と受講生募集

【“学びたい時が始めた時” 生涯学習のキッカケづくりに】

※随時、見学・無料体験できます。  
(事前予約必要)

ご入会および講座内容などのお問い合わせは、お気軽にセンターまで申し出ください  
ほとんどの講座は途中入会できます ☎ 072-692-0800

※ホームページでも受講生募集内容をご覧になれます (QRコードはA面に記載しています)

空き待ちちは只今定員に達しています。  
空き次第ご案内します

令和6年10月1日 第30号【B面】

◎別途入会金1,000円必要

西阿武野コミュニティセンター

| コース      | 曜日 | 講座名                    | 開催週      | 時間          | 月謝    | 講師        | 募集状況   | ワンポイント                                                     |
|----------|----|------------------------|----------|-------------|-------|-----------|--------|------------------------------------------------------------|
| カルチャーコース | 月  | ウクレレ                   | 第2・4     | 13:00~14:30 | 2,000 | 加藤 公之     | 募集中    | ハワイアン・ウクレレを楽しみ演奏しましょう♪                                     |
|          |    | 書道                     | 第1・3     | 10:00~12:00 | 2,000 | 徳 弘 彰     | 空き待ち   | 字は心の鏡です。字のきれいな人は素直な心の持ち主です。                                |
|          | 火  | アロマハーブクラフト教室 (午前)      | 第3       | 10:00~12:00 | 1,000 | 竹 島 ゆかり   | 募集中    | アロマの効能を学び、石鹸や香水など身近に使えるものを作ります。アロマの香りでリラックスしませんか？いやされますよ。  |
|          |    | アロマハーブクラフト教室 (午後)      |          | 13:30~15:30 |       |           | 募集中    |                                                            |
|          |    | 西あぶコーラス                | 第1・3     | 13:30~15:30 | 1,500 | 福 山 朋 子   | 募集中    | 合唱曲、唱歌、童謡、抒情歌、思い出の曲が一杯です♪                                  |
|          |    | 水彩画基礎 (火曜日)            | 第1・2     | 13:00~15:30 | 2,000 | 田 中 厚 視   | 若干名募集中 | 水彩画の基礎を学ぶ講座です。リンゴを描くことからスタートします。                           |
|          | 水  | はじめよう英会話 (初級)          | 第1・2・3・4 | 10:00~11:15 | 2,500 | ニエミ 博 美   | 若干名募集中 | 日常会話ができることを目指します。How are you? I'm Fine!                    |
|          | 木  | フラワーアレンジメント&ブリザーブドフラワー | 第1       | 10:00~12:00 | 1,000 | 久 恒 和 子   | 募集中    | 四季の花をあなたのお家と心に飾ってみませんか<br>花の美しさとやさしさを直接感じてみてください。          |
|          |    | 水彩画教室 (午前)             | 第1・4     | 10:00~12:00 | 2,000 | 田 中 厚 視   | 募集中    | 心に残る風景、静物、人物を白いキャンバスに映してみましょう。                             |
|          |    | 水彩画教室 (午後)             |          | 13:30~15:30 | 2,000 |           | 募集中    | 写真とはひと味違った心の投影が、キャンバスに残ります。                                |
|          |    | 水彩画基礎 (木曜日)            | 第2・3     | 13:00~15:30 | 2,000 | 福 山 朋 子   | 若干名募集中 | 水彩画の基礎を学ぶ講座です。リンゴを描くことからスタートします。                           |
|          |    | 健康唱歌                   | 第1       | 13:30~15:30 | 1,000 |           | 募集中    | 嬉しい時、悲しい時、友と一緒にハミングした歌、故郷や仲間をしのび、あの懐かしい青春時代に歌声と共に戻ってみませんか？ |
|          |    | 昭和の歌を歌おう               | 第4       | 13:30~15:30 | 1,000 |           | 若干名募集中 |                                                            |
|          | 土  | 英会話 (英検準2級程度)          | 第1・2・3・4 | 14:30~15:45 | 2,500 | ニエミ 博 美   | 募集中    | シンプルで分かりやすい英語で会話のキャッチボールを楽しみましょう                           |
|          | 日  | 中国語                    | 第1・2・3   | 13:30~15:00 | 2,000 | 熊 野 健 司   | 募集中    | 語学を学び その国の歴史と文化を知り人間を理解します。ニーハオ！                           |
| 健康コース    | 月  | 健康体操・自強術A              | 第1・2・3・4 | 9:45~11:00  | 2,000 | 岸 本 明 美   | 若干名募集中 | 全身の筋肉を動かし、ツボを刺激します。血流が改善し自己免疫力が高まる日本最古の健康体操です。(経験者)        |
|          |    | 自力整体A                  | 第1・2・3・4 | 13:15~14:45 | 2,000 | 大 澤 陽 子   | 空き待ち   | 慢性的な不調の改善と予防を目的とした自己治療法です。健康管理士の資格保有の先生が指導なさいます。           |
|          |    | 自力整体B                  |          | 15:00~16:30 | 2,000 |           | 空き待ち   |                                                            |
|          | 火  | 親子なかよしリトミック            | 第2・4     | 10:00~12:00 | 1,500 | 小 西 敦 子   | 募集中    | 乳・幼児とお母さんが一緒に遊びながら体を動かして楽しんでいます                            |
|          |    | ゆがみリセット体操              | 第2・4     | 13:00~14:15 | 1,000 | 古 閑 康 佑   | 若干名募集中 | さまざまな体操で体のゆがみをリセットして体調を整えます、実績32年                          |
|          |    | ピラティス午前                | 第1・2・3   | 9:30~11:00  | 1,500 | 高 木 奈 津 江 | 空き待ち   | 講師の明るい声と笑顔に合わせて、徐々に体幹を鍛えていきましょう。健康のありがたみが実感できますよ！          |
|          | 水  | ピラティス午後                | 第1・2・3   | 13:00~14:30 | 1,500 |           | 空き待ち   |                                                            |
|          |    | フラダンス                  | 第2・3・4   | 10:45~11:45 | 1,500 | 小 林 悦 子   | 募集中    | 波のゆったりした大きなうねりが、ダンスの基本の動きです                                |
|          | 木  | ピラティス木曜                | 第2・3・4   | 13:00~14:30 | 1,500 | 高 木 奈 津 江 | 空き待ち   | 超人気講座で欠員が出るまでお待ち頂くことになります。すみません。                           |
|          | 金  | 太極拳 (初級・中級)            | 第1・2・3   | 9:30~10:30  | 1,500 | 下 西 幸 願   | 募集中    | 筋力、筋肉の協調運動や柔軟性を学び身体バランスを強化します                              |
|          |    | バランスヨガ                 | 第1・2・3   | 10:00~11:15 | 2,000 | 綾野 香世     | 空き待ち   | 深呼吸しながら心地良く全身を伸ばし心身のバランスを整えましょう。                           |
|          |    | なでしこ教室 (民謡)            | 第1・2・3・4 | 13:00~15:00 | 2,000 | 三 宅 美 雪   | 若干名募集中 | いろんな民謡を楽しくお稽古し、運動不足を解消し笑顔になります。                            |
|          | 土  | 子ども体育教室 (A)            | 第2・4     | 9:15~10:30  | 1,500 | 古 閑 康 佑   | 募集中    | 小学生対象の体育教室です。身体の柔軟性を高め、体育を得意科目に！                           |
|          |    | 子ども体育教室 (B)            |          | 10:45~12:00 | 1,500 |           | 募集中    |                                                            |
|          |    | ゆがみリセット体操              | 第2・4     | 13:00~14:15 | 1,000 | 古 閑 康 佑   | 若干名募集中 | さまざまな体操で体のゆがみをリセットして体調を整えます、実績32年                          |
|          |    | たのしい健康気功 (午前)          | 第1・3・4   | 10:45~12:15 | 1,500 | 渡 辺 千 庸 美 | 空き待ち   | 気と血の巡りをよくし自然治癒力を高め、無理せず健康促進します。愉快的仲間とおしゃべりタイムが楽しいですよ。      |
|          |    | たのしい健康気功 (午後)          | 第1・3・4   | 13:15~14:45 | 1,500 |           | 募集中    |                                                            |

