

体育部門（午前）（体1～体6）

体1	自分でできる！体調整え講座（全16回）	5月11日（月）開講	新規講座
	<p>いつでもどこでも自分の体をさすって「整え」ましょう！凝りや張りが気になる部分をご自身のペースでほぐせば少しづつ体調が整って体が楽に動かせる様になります。</p>	<p>[講 師] 内藤 ルミ子(090-7024-1192 18~21時) [会 場] あやめ会館 多目的ホール [日 程] 第2.4月曜日 10:00~11:30 [定 員] 20名(50歳以上の方) [受講料] 8,000円(500円×全16回) [教材費] 年額100円(コピー代) [持ち物] 動きやすい服装と靴、タオル、水分補給飲料</p>	
体2	大人の女性のためのヨガ（全10回）	5月13日（水）開講	★
	<p>シンプルなヨガのポーズと呼吸法を行います。心身に不調を感じる女性が穏やかに自分らしさを取り戻すのにヨガはとても良いツールです。丁寧に自分と向き合い身体や呼吸に意識を向ける習慣づくりをはじめましょう。</p>	<p>[講 師] 渡邊 まき(080-5493-5979 9~18時) [会 場] 大仁くぬぎ会館 作法室 [日 程] 主に第1水曜日 10:00~11:00 [定 員] 25名(成人女性) [受講料] 5,000円(500円×全10回) [教材費] 年額1,000円(備品代) [持ち物] 水分、タオル、ヨガマット、動きやすい服装</p>	
体3	はじめてのヨガ（全10回）	5月20日（水）開講	★
	<p>シンプルなヨガのポーズと呼吸法を行います。ヨガは誰でも何歳からでもはじめられる「心を整える技術」です。丁寧に自分と向き合い身体や呼吸に意識を向ける習慣づくりをはじめましょう。</p>	<p>[講 師] 渡邊 まき(080-5493-5979 9~18時) [会 場] 葦山改善センター 農事研修室 [日 程] 主に第3水曜日 10:00~11:00 [定 員] 30名(成人男女) [受講料] 5,000円(500円×全10回) [教材費] 年額1,000円(備品代) [持ち物] 水分、タオル、ヨガマット、動きやすい服装</p>	
体4	ストレッチ＆トレーニング【昼の部】（全10回）	5月27日（水）開講	★
	<p>ストレッチの正しい方法を身につけ、美姿勢を目指しましょう☆骨盤の歪みや、肩こり腰痛の改善に。反り腰や猫背が気になる方、運動不足気味の方など。からだが硬くても大歓迎です！</p>	<p>[講 師] 澤田 優紀(070-8598-4760 15~19時) [会 場] 大仁くぬぎ会館 作法室 [日 程] 主に第4水曜日 9:30~11:00 [定 員] 25名(成人女性) [受講料] 5,000円(500円×全10回) [教材費] 年額300円(資料、印刷代) [持ち物] 動きやすい服装、タオル、水分</p>	
体5	美姿勢のためのよくばりエクササイズ（全20回）	5月15日（金）開講	★
	<p>丸くなったり自分にドキッとしたことはありませんか？姿勢の悪さは見た目だけでなく腰痛や肩コリ肥満にも繋がります。リズム運動、ピラティス、リンパケアで美しい姿勢を作りましょう。運動嫌いでも苦手でも大丈夫！楽しくできたら◎です。</p>	<p>[講 師] 是永 幸恵(090-1740-6785) [会 場] 大仁体育館 [日 程] 第1~4(月3回)金曜日 10:00~11:15 [定 員] 25名(成人) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] 年額500円(雑費・資料費) [持ち物] 室内シューズ、ヨガマット(大きめバスタオル)、汗ふきタオル、水分、スマートボール(自由)</p>	

体6	フラダンスをやってみたいを、やってみるに（全20回）	5月15日（金）開講	新規講座
皆さん！何かを始めてみようと思いませんか？是非フラをおすすめします。ハワイアンミュージックで癒されながら、楽しく振りを覚えていきます。脳トレにもなります。踊り図もあります。心も体も若々しく！仲間作りも一緒に始めませんか。	[講 師] 濑川 きよ美(090-1470-2559) [会 場] 芽山時代劇場 リハーサル室1 [日 程] 主に第1.3金曜日 10:00~11:30 [定 員] 20名(どなたでも・男性OK) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] 年額600円(CD代、レシピ代、詩2曲分) [持ち物] 筆記用具、飲み物(スカート、Tシャツ)		

体育部門（午後）（体7～体8）

体7	健康すっきり太極拳（全20回）	5月14日（木）開講	★
老若男女、体力に応じて、無理なく体に負荷をかけられる有酸素運動、それが「太極拳」です。心と体をすこやかに、ゆっくり楽しみましょう。一度しかない人生だからこそ、一回ぐらいは、太極拳を経験してみませんか？！	[講 師] 塚田 光広(090-4157-8108) [会 場] 芽山改善センター 大研修室 [日 程] 第2.4木曜日 14:00~15:30 [定 員] 20名(子ども・成人) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] とくになし [持ち物] 動きやすい服装、室内シューズ、汗ふきタオル、飲物、ヨガマット等(バスタオル等でも可)		

体8	カラダ活き生きフィットネス～脳・体・心（全20回）	5月16日（土）開講	★
運動したいけど続けられない・運動効果を実感したいと思っている方、体ほぐし・有酸素運動・バランス運動・脳トレで心と身体を元気にしていきましょう！運動が苦手でも大丈夫！皆さんと一緒に自分の用事は自分で足せる体を目指します。	[講 師] 杉浦 里美(090-8471-9060 8~21時) [会 場] 芽山改善センター 大研修室 [日 程] 主に第1.3土曜日 13:30~14:30 [定 員] 35名(老若男女) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] 年額1,000円(音楽使用料、コピーデザイン等) [持ち物] シューズ、ヨガマット(バスタオル可)、フェイスタオル、飲み物		

体育部門（夜間）（体9～体10）

体9	ストレッチ＆トレーニング【夜の部】（全10回）	5月20日（水）開講	★
ストレッチの正しい方法を身につけ美姿勢を目指しましょう☆骨盤の歪みや、肩凝り腰痛の改善に。反り腰や猫背が気になる方、運動不足気味の方など。からだが硬くても大歓迎です！	[講 師] 澤田 優紀(070-8598-4760 15~19時) [会 場] 芽山改善センター 農事研修室 [日 程] 第3水曜日 19:00~20:30 [定 員] 25名(成人女性) [受講料] 5,000円(500円×全10回) [教材費] 年額300円(資料、印刷代) [持ち物] 動きやすい服装、タオル、水分		

体10	ズボラさんの自分整体ゆるゆるEgg (全10回)	5月14日 (木) 開講	新規講座
	[講 師] 諸伏 有子(080-3643-8088 13~19時)		
	[会 場] 荘山時代劇場 リハーサル室1		
	[日 程] 主に第2.4木曜日 19:30~20:30		
	[定 員] 18名(成人)		
	[受講料] 5,000円(500円×全10回)		
	[教材費] 年額1,000円(資料、印刷、テキスト代) Eggブロック別途8,800円(お持ちでない方)		
	[持ち物] ヨガマット(又はバスタオル)、水分、動きやすい服装、Eggブロック(持っている方)		



文化部門（午前）（文1～文12）

文1	かんたん楽しい着付教室 (全20回)	5月11日 (月) 開講	★

日本の伝統文化、着物の着付け。普段着から礼装用の着物と帯結びを、かんたんに、手早く、美しく着上げる事を学びます。着物の知識、マナーも学びます。
気軽に着物を着て、お出かけしましょう。

- [講 師] 石澤 時枝(090-7256-4310)
[会 場] あやめ会館 研修室2
[日 程] 主に第1.3月曜日 10:00~12:00
[定 員] 20名(女性)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] なし
[持ち物] (第1回目)浴衣、半巾帯、伊達締1本、腰紐3本、肌着、裾よけ



文2	感情を癒して自分軸に還る講座 (全6回)	5月18日 (月) 開講	新規講座

感情に向き合うことは自分を大切にする第一歩。未消化の想いを癒せば心は軽くなり、悩みや不安も減少し毎日が楽しくなっていきます。自己理解を深め、本来の自分を大切にして心地よく生きる方法を学んでみませんか。

- [講 師] 矢崎 身知子(080-3066-7479 ショートメッセージ可)
[会 場] あやめ会館 会議室
[日 程] 主に第3月曜日 10:00~11:00
[定 員] 6名(中学生以上)
[受講料] 3,000円(500円×全6回)
[教材費] 年額2,000円(テキスト、資料代)
[持ち物] 筆記用具他



文3	大人がハマる！ディンプルアート講座 (全10回)	5月27日 (水) 開講	新規講座

暮らしの中でも使えるステンドグラス風な作品を作ります。廃材から生まれた透明えのぐでぬり絵。下絵があるから絵心がなくても大丈夫!!あなたの世界観を表現してみませんか?ストレス解消・集中力向上・認知症予防・リフレッシュ効果あり。

- [講 師] 丸山 奈美江(080-6351-7211 10~19時)
[会 場] 荘山改善センター クラブ室
[日 程] 主に第4水曜日 9:30~11:30
[定 員] 12名(18歳~)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] 1回1,500円~(作品による・ディンプルアート用絵の具、画材、資料代)
[持ち物] 筆記用具、エプロン、アームカバー(衣服につくと取れません)、作品の持ち帰り用袋
[その他] アルコールアレルギーのある方はご遠慮ください。



文4 指で塗り重ねて描く癒しのパステル画（全18回）

5月14日（木）開講 ★

パステルはスティック状の粉で、指で塗り、粉を重ねることで生まれる発色の素晴らしいに感動しながら描けます。赤黄青の3色で12色の色時計を描き色の作り方を学び、季節の果物・風景・干支等、パステル画ならではの癒しの作品を描きます。

[講 師] 加藤 恵美子(090-5875-1878 19~21時)

[会 場] あやめ会館 実習室

[日 程] 第2.4木曜日 10:00~11:30

[定 員] 15名(成人)

[受講料] 9,000円(500円×全18回)

[教材費] 年額6,000円(パステル、スケッチブック、フィキサチーフ、板等)

[持ち物] お手ふきタオル、新聞紙



文5 初めての七宝焼講座（全8回）

5月21日（木）開講 ★

世界に1つだけのアクセサリーを作つてみませんか？

ブローチ・ネックレス・ペンダント・イヤリング・指環など、色々な釉薬や技法を学びながら楽しく作成。出来上がった作品は身につけて帰れますよ。

[講 師] 大城 昌子(090-2579-8825 16時~20時)

[会 場] あやめ会館 実習室

[日 程] 第3木曜日 9:30~12:00

[定 員] 6名(小学生以上)

[受講料] 4,000円(500円×全8回)

[教材費] 1回900~1,600円(初回のみ用具代含2,700円)

[持ち物] 筆記用具、エプロン、メモ用紙



文6 PPバンド小物バッグ制作教室（全19回）

5月8日（金）開講

新規講座

PPバンドとは荷物等を縛る紐ですが、手芸用のものを使いバッグや小物を作る教室です。小さなバッグから大きな物まで4種類を年間を通して学んでいく教室となります。初心者の教室ですが色々なアレンジも出来るようになることを目標にします。

[講 師] 四関 由貴子(090-5495-7480)

[会 場] あやめ会館 会議室

[日 程] 第2.4金曜日 9:30~11:30

[定 員] 10名(成人している方)

[受講料] 9,000円(500円×18回)初回はオリエンテーションのみのため不要

[教材費] 年額2,500円(PPバンド・チューブ・養生テープ・両面テープ)

[持ち物] ハサミ、メジャー、方眼板、マスキングテープ、洗濯バサミ(できれば先の細いもの)



文7 いろはボールペン習字（全20回）

5月16日（土）開講

新規講座

大人になって「きれいな字ですね。」と言われたいですよね。大人の方たちには、書道は楽しいと思っていただけたいです。ボールペン習字をメインに練習していきましょう。書道の手本も用意します。気楽に参加をしてみませんか。

[講 師] 長山 博子(080-5118-0095 10時~21時)

[会 場] 大仁くぬぎ会館 会議室1

[日 程] (3/6, 3/20はあやめ会館 会議室)

[定 員] 45名(小学生から大人)

[受講料] 10,000円(500円×全20回)

[教材費] 年額1,000円(手本代など)

[持ち物] ボールペン、鉛筆(小学生)、書道用具(書道ご希望の方・お持ちの筆墨硯紙など)

[その他] 小学生は硬筆になります。



文8 小学生のための英語を学ぶなら『今』でしょ!!（全10回）

5月9日（土）開講

新規講座

小学生でこれを知つていれば中学英語が困らないポイントを、現役中学英語講師がわかりやすくまた楽しんで教えます！英語を通して自己肯定感を高め、自分に自信が持てるように「ほめほめフレーズ」をたくさん浴びてもらいます！ 「Let's enjoy together！」

[講 師] 金崎 桐子(090-6080-5654 19~21時)

[会 場] あやめ会館 会議室

[日 程] 第2土曜日 10:00~11:30

[定 員] 15名(小学4年生~6年生)

[受講料] 5,000円(500円×全10回)

[教材費] 年額500円(ハロウィン、クリスマスプレゼント代、資料コピ一代)

[持ち物] 筆記用具、汗ふきタオル、水分、体を動かしやすい服装



文9	色で魅力をUPする！カラーセラピー講座（全8回）	6月13日（土）開講	新規講座
色彩心理・カラーセラピー・占いで、大人から子供まで楽しめるぬりえやコミュニケーションの実践ワークを通して学び、知らなかった自分を毎回発見！日常でも役立つ色を使った会話術であなたの才能や魅力をアピールできる方法を公開♡	[講 師] 関野 彩歌(090-9330-0547 もしくは公式LINEへ【@193rbdt】) [会 場] 大仁くぬぎ会館 パソコン室 [日 程] 基本第2土曜日(変更あり) 9:30~11:30 [定 員] 12名(中学生～大人) [受講料] 4,000円(500円×全8回) [教材費] 年額2,000円(公式カラーカード、資料代・カラーカードがある方は1,000円引き) [持ち物] 筆記用具、色鉛筆(クーピーなど)		

文10	手ぶらで図工ランド（全15回）	5月9日（土）開講	★
図工好き、集まれ～！ 「子ども達にもっと創作機会を！」と強く願う元美術教師による造形講座。今年の目標は、「絵の具博士になる」こと。絵の具や木片、粘土など多様な素材でオリジナル作品を作ろう！夏休みの絵画課題もサポート。	[講 師] 斎藤 あすか (LINE ID zuwandermark または090-3933-7034 10時～20時) [会 場] 大仁くぬぎ会館 工作室 [日 程] 第2.4土曜日 9:30~11:40 [定 員] 9名(小学生) [受講料] 7,500円(500円×全15回) [教材費] 年額5,000円(材料代) [持ち物] 筆記用具、汚れてもよい服装		

文11	はじめての水引講座（全5回）	6月20日（土）開講	新規講座
水引の結びを基本から始めてみませんか。初心者向けに、あわじ結びや梅結びなどを学びながら、キーホルダー、干支の祝い箸、ポチ袋、お雛様の飾りを作ります。水引の結びから感じる曲線の美しさと色の組み合わせを楽しみましょう。	[講 師] 斎藤 あすか (LINE ID zuwandermark または090-3933-7034 10時～20時) [会 場] 大仁くぬぎ会館 工作室 [日 程] 第3土曜日 9:30~11:30 [定 員] 6名(中学生以上) [受講料] 2,500円(500円×全5回) [教材費] 年額3,500円(材料費、コピ一代) [持ち物] ハサミ、カッター、目打ち、ラジオペンチ、定規		

文12	心おどる合唱教室♪（全20回）	5月24日（日）開講	新規講座
楽譜がよめなくて大丈夫♪必要なのは歌う事が好きな気持ちだけ！ハモる楽しさを感じよう！リトミックも取りいれるので、講座が終わる頃には楽譜が読めるかも？合唱で「良い声」、「良い耳」を一緒に育ててみませんか？	[講 師] 人見 幹子(080-6202-3617 15~19時) [会 場] 大仁くぬぎ会館 作法室 2/21、3/7はあやめ会館 多目的ホール [日 程] 第1.3日曜日 10:00~12:00 [定 員] 25名(小学1～6年生) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] 年額2,000円(教材費、雑費等) [持ち物] 飲み物、筆記用具など		

文化部門（午後）（文13～文21）			
文13	竹細工入門・バランストンボの作製（全10回）	5月19日（火）開講	新規講座

最初は竹で花立を作製。竹材の割り、削り、曲げ方、刃物の研ぎ方を学びます。全くの初心者でも楽しく作業でき、必ず完成できますよ。初回のトンボは完成部品が配られてから組み立てます。自分で作った竹細工の作品を友人にプレゼントしましょう。

[講 師] 鈴木 幸宏(090-5446-4337)
[会 場] あやめ会館 実習室
[日 程] 第1.3火曜日 14:00~15:30
[定 員] 15名(中学生以上)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] なし
[持ち物] ナイフ、なた、のこぎり、ボンド等
工作のできる作業衣



文14	だれでも歌える洋楽とかんたんエクササイズ♪（全10回）	5月13日（水）開講	新規講座
英語？話せなくても大丈夫！カラオケで洋楽を歌えばあなたは主役！全講座で10曲歌えるようになります。流行の曲にのせて簡単なエクササイズを行います。若返りとこれから青春を謳歌するお手伝いをさせてください。Let's Enjoy together！	[講 師] 金崎 桐子 (090-6080-5654 19~21時) [会 場] あやめ会館 会議室 [日 程] 主に第2水曜日 15:30~17:00 [定 員] 15名(どなたでも・大人) [受講料] 5,000円(500円×全10回) [教材費] 年額500円(ハロウィン、クリスマスプレゼント代、資料コピー代) [持ち物] 汗ふきタオル、水分、体を動かしやすい服装		

文15	ココロを癒やすアロマセラピー講座【昼の部】（全8回）	5月20日（水）開講	★
ココロとカラダを丸ごと癒やすホリスティックアロマセラピーの世界に触れてみませんか？忙しい日常から少しだけ離れて、自然の恵みがつまった精油の香りとエネルギーに包まれながら自分を大切にする優しい時間を一緒に過ごしましょう。	[講 師] 大沼 亜矢子(090-9930-8407) [会 場] あやめ会館 実習室 [日 程] 第3水曜日 13:30~15:00 [定 員] 20名(18歳以上の女性) [受講料] 4,000円(500円×全8回) [教材費] 年額3,000円(精油、資料、教材代) [持ち物] 筆記用具		

文16	はじめる俳句（全20回）	5月21日（木）開講	新規講座
さびしい。辛い。悲しい。楽しい。うれしい。綺麗。美しい。そんな心の動きを言葉に変え、五七五の形に変えて心の宝箱を作りませんか。俳句は文学的才能は、いりません。日本語を知っているだけでいいのです。さあ俳句始めましょう。	[講 師] 杉原 涼栄(0558-76-1893 9~19時) [会 場] 芽山時代劇場 研修室1 [日 程] 第1.3木曜日 13:00~15:00 [定 員] 15名(中学生以上) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] 年額500円(資料費) [持ち物] ペン、ノート、歳時記(ある人)		

文17	楽しい園芸いろいろ教室（全9回）	5月8日（金）開講	★
花を育てた事が無い人、花好きな人、楽しく笑いながら花遊びをして、癒されて帰ります。寄せ植え、苔玉、多肉、リース等々を作ります。楽しいお仲間と花あそびしてみませんか。	[講 師] 杉山 律子(080-5128-3040 8時~20時) [会 場] 芽山時代劇場 リハーサル室2 [日 程] 第2金曜日 13:30~15:00 [定 員] 20名(成人) [受講料] 4,500円(500円×全9回) [教材費] 1回1,500~2,000円(材料費) [持ち物] 園芸用手袋、スコップ、園芸用ハサミ、雑巾		

文18	気軽にSDGs！ディンプルアート講座（全8回）	6月13日（土）開講	★
市民講座で好評の環境に優しい話題のアート体験。誰でも手軽にステンドグラス風なキラキラ作品が作れます。毎回20色以上の絵の具が使い放題であなただけの色作りも。親子で楽しくや、大人の癒しにも、ピッタリの月イチ講座です♪	[講 師] 関野 彩歌(090-9330-0547. もしくは公式LINEへ【@193rbdt】) [会 場] 大仁くぬぎ会館 工作室 [日 程] 基本第2土曜日(変更あり) 14:00~16:00 [定 員] 12名(小学生~大人・幼児は大人同伴で可能) [受講料] 4,000円(500円×全8回) [教材費] 1回1,000円(ディンプルアート用絵の具、画材、資料代等) [持ち物] 筆記用具、汚れてもよい服装(服につくと落ちません) [その他] アルコールにアレルギーのある方はご遠慮ください。		

文19	青少年のこれから生き方講座（全5回）	5月10日（日）開講	新規講座
今どきの青少年は、生き方に戸惑いを感じています。本人の学力、興味・関心、適性や人間力などに基づいた生き方を求めることが望まれる姿ではないでしょうか。この講座は、青少年の生き方を、適切な手法で模索することを目的としています。	[講 師] 山田 孝雄(090-7730-4067 9~12時) [会 場] 大仁くぬぎ会館 パソコン室 [日 程] 第2日曜日 13:30~14:30 [定 員] 10名(中高生又は中高生の保護者) ※親子での受講も可能 [受講料] なし [教材費] 年額200円(用紙コピー代) ※親子で受講の場合は親子1組で200円 [持ち物] 筆記用具、マスク、他		

文20	みんなで楽しむディンプルアート講座（全6回）	5月10日（日）開講	新規講座
暮らしの中で使えるステンドグラス風の小物作品を作ります。廃材から生まれた透明えのぐでぬり絵。感性を養い、創造性・表現力を伸ばそう！他者の作品も見る事で共感力や思いやりの心も育てます。一緒に作ってみんなで楽しみましょう。	[講 師] 丸山 奈美江(080-6351-7211 10~19時) [会 場] 荘山改善センター クラブ室 [日 程] 第2日曜日 14:00~16:00 [定 員] 12名(5歳~中学生・保護者見学OK) [受講料] 3,000円(500円×全6回) [教材費] 1回1,000円~(作品による・ディンプルアート用えのぐ、資料代、画材他) [持ち物] エプロン、アームカバー、作品持ち帰り用袋		

文化部門（夜間）（文21～文24）

文21	ひまわり着付教室（全20回）	5月19日（火）開講	★
日本の文化を継承し、大切にしながらも、現代の感覚で装えたら「きものって楽しい！」んです。古いお着物、思いがけない色合せ。日本に生まれた幸せ、ご一緒しましょう。	[講 師] もろふし 清美(090-4469-2848) [会 場] 荘山改善センター 農事研修室 [日 程] 第1.3.5火曜日 19:00~21:00 [定 員] 10名(女性) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] 年額300円(資料代他) [持ち物] (初回)浴衣、半幅帯、腰紐3本、伊達締め、きものベルト、タオル2枚、筆記用具		

文22	ココロを癒やすアロマセラピー講座【夜の部】（全8回）	5月26日（火）開講	★
ココロとカラダを丸ごと癒やすホリスティックアロマセラピーの世界に触れてみませんか？忙しい日常から少しだけ離れて、自然の恵みがつまつた精油の香りとエネルギーに包まれながら自分を大切にする優しい時間を一緒に過ごしましょう。	[講 師] 大沼 亜矢子(090-9930-8407) [会 場] あやめ会館 実習室 [日 程] 第4火曜日 19:00~20:30 [定 員] 20名(18歳以上の女性) [受講料] 4,000円(500円×全8回) [教材費] 年額3,000円(精油、資料、教材代) [持ち物] 筆記用具		

文23	ビートルズ入門（全5回）	5月20日（水）開講	新規講座
未だに人気の衰えを知らないビートルズ。その人気の秘密とは何だろう？彼等が音楽業界他に残した業績とは何？そしてそれを可能にした彼等の才能や努力とは何だったんだろうか？ビートルズの魅力について知つてみよう!!	[講 師] 菅尾 泰迪(090-9899-6355) [会 場] 薩摩時代劇場 研修室2 [日 程] 第3水曜日 18:00~19:00 [定 員] 20名(中学生以上) [受講料] 2,500円(500円×全5回) [教材費] 1回100円(コピー代) [持ち物] 筆記用具	ビートルズ 入門 	

文24	自分で出来る血流改善健康講座(整膚)（全20回）	5月14日（木）開講	★
自分の指で自分の皮膚をやさしくゆっくりと揉む手技を学びます。頭痛、肩こり、首こり、眼精疲労、お顔のリフトアップ等ご自分の指で場所を選ばずいつでもどこでも出来、効果を出せるやり方を学びませんか。	[講 師] 高野 典子(090-6330-4101 9~12時) [会 場] あやめ会館 会議室 [日 程] 第2.4木曜日 19:00~20:00 [定 員] 15名(万人の女性) [受講料] 10,000円(500円×全20回) [教材費] 年額3,500円(本代、コピー代) [持ち物] 筆記用具、手鏡、除菌ティッシュ		

【注意事項】

応募多数の場合は、市民・新規応募者を優先します。

お問い合わせ

・塾事業全体の問い合わせは

生涯学習課（平日の8時30分～17時15分）

・講座個別の問い合わせは、個々の講師連絡先へお願いします。
(早朝・深夜の電話はご遠慮ください。)

また、問い合わせ時間帯が指定されている講座については、
指定時間内に電話をかけてください。)

055-948-1461



講師オリジナルの募集チラシを
あやめ会館・大仁くぬぎ会館で
令和8年3月23日(月)まで配布します。
応募の参考にご活用ください。
(チラシ作製は任意のため、全講座ではありません。)