

受講生  
募集します！

令和6年度  
上中妻市民センター  
定期講座

【申込期間】 令和6年4月4日（木）から4月12日（金）まで  
午前8時45分から午後5時まで

【申込方法】 裏面下「定期講座申込書」に記入のうえ、上中妻市民センター窓口にお申込みください。  
※お電話でのお申込みはできません。  
※先着順に受付し、募集人数になり次第締め切ります。  
また定員に満たない場合は、中止になる場合があります。  
※中止になった場合のみ、申し込みをされた方に連絡いたします。

【会 費】 開講後、各講座の会計担当へ納入して下さい。  
材料費・教材費は講座により別途負担となります。

子育て広場

親と子どもたちが気軽に安心して交流できる場を  
開放いたします。  
参加料は無料です。

【対 象】 未就学児と保護者  
【日 時】 毎月 第1火曜日  
10時00分から11時30分まで  
(都合によりお休みになる場合があります)  
【場 所】 上中妻市民センター（ホール）



お問い合わせ

上中妻市民センター

電話 251-9402

各講座の内容・詳細に  
つきましては、裏面を  
ご覧ください。

【クラブ】（経験者・初心者可）

開講期間《令和6年5月～令和7年3月》

	クラブ名	開催日	時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	講師名 (敬称略)	内 容
月	大塚卓友会	第2・4	9:00～ 12:00	1,000/月	14	1	5/13	—	大会を目指して頑張って練習しています。 (女性限定)
	ヨーガ	第2・4	9:00～ 12:00	8,000	15	2	5/13	井口 裕美	健康サポートにヨガにチャレンジしてみませんか。(女性限定)
火	ウクレレ	第1・3	13:15～ 14:45	20,000	10	2	5/7	軍司 史代	皆さんで楽しく演奏しましょう。
	卓 球	第2・4	9:00～ 12:00	1,000	18	1	5/14	—	初心者の方も歓迎。
	俳 句	第2・4	13:00～ 16:30	14,000	12	4	5/14	長谷川 進	和気あいあいとした雰囲気クラブです。
	太極拳	第2・4	13:30～ 15:30	10,000	20	8	5/14	小野崎幸子	年齢、体力を問わずにできる健康法です。足腰が丈夫になり、転倒防止に役立ちます。
	菓子づくり	第3	9:30～ 12:00	6,000	12	2	5/21	塚原 秩子	パティシエになって世界に一つのスイーツを作りましょう。
水	上中妻卓球	第1・3	9:00～ 12:00	1,000	16	2	5/1	—	仲間との交流を図りつつ、体を動かしませんか。
	歌 謡	第2・4	10:00～ 12:00	12,000	30	12	5/8	金沢はるみ	基礎からしっかり楽しく学びましょう。
木	陶 芸	第1・2	9:30～ 15:00	2,000	12	6	5/2	—	基礎から応用技法まで、電動ロクロも学べます。
	フラワー アレンジメント	第1・3	19:00～ 20:30	12,000 (材料費別途)	12	4	5/16	泉 千春	一緒に楽しく習いましょう。男女問わずです。
	革細工	第2・4	10:00～ 12:00	15,000	10	2	5/9	栗原 理子	初心者の方も大歓迎です。
金	コーラス	第1・3	10:00～ 12:00	10,000 (楽譜代別途)	30	10	5/17	中根 直子	やさしく丁寧に指導下さる先生のもと、楽しく和気あいあいと美しいハーモニーを楽しみましょう。(女性限定)
	ピラティス	第1・3	14:00～ 15:00	9,000	15	2	5/17	岡田 典子	体幹を鍛え、姿勢が良くなり、新陳代謝が上がります。(女性限定)
	パソコンB	第2・4	10:00～ 12:00	15,000	10	3	5/10	榊 圭子	パソコンの基礎・文字入力・インターネット・メール・デジカメ画像【楽しい役立つパソコン】windows8以上
	ダンベル・ ストレッチ	第2・4	13:30～ 15:00	10,000	18	7	5/10	大平 郁子	体を動かし、ストレッチしましょう！ (女性限定)
土	囲 碁	第1・3	13:00～ 17:00	3,000	25	6	5/4	—	老若男女問わず、入会歓迎。生涯学習の若返り法の一つとしておすすめします。
	スポーツ吹矢	第2・4	9:00～ 11:30	8,000	25	9	5/11	小林 廣規	性別、年齢問わず楽しめます。腹式呼吸で楽しく健康維持できます。
	箏曲【輝】	第2・4	10:00～ 12:00	15,000 (教材費別途)	10	3	5/11	田村 敏子	日本の伝統楽器、箏の音色を楽しみましょう。
	相撲甚句	第2・4	13:00～ 15:00	3,000	10	2	5/11	—	相撲文化の甚句。仲間と語り楽しく唄ってみませんか。

※今年度は、郷土史研究クラブ（第2水曜日）の募集はありません。

なお、欠員により募集する場合は、窓口に掲示いたします。

※箏曲【さくら】は、今年度から箏曲【輝】に名前が変更になりました。

※開催日は、市民センター行事等により、変更する場合があります。

き り と り

令和6年度 上中妻市民センター 定期講座申込書

講座名	受講希望者氏名	住 所	連絡先電話番号
	ふりがな		
	(性別 男・女)		