

令和7年度

山根市民センター定期講座受講生募集

❀ 教室 ❀(初心者対象)

令和7年5月～令和8年3月

	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
火	やさしい太極拳	第2・4	13:30～15:30	10,000	12	12	5/13	富田美恵子	初心者大歓迎！老若男女問わず、気軽に始められます。心身のバランスを整え、健康増進を図ります。
水	絵てがみ	第1・3	10:00～12:00	10,000	12	12	5/21	鯨 和子	ハガキに身近な題材で絵を描き、優しい言葉を添え、相手に伝えます。
水	ピフイラティス	第2・4	10:00～11:00	10,000	15	15	5/14	國井 仁美	骨盤底筋を鍛え、尿漏れや腰痛などの悩みを予防・改善します。
木	セラピー体操	第1・3	20:00～21:00	10,000	15	15	5/15	吉村美智代	音楽に合わせて、体のこりの軽減・ロコモ・尿もれなど防止に効果のある運動、ストレッチをします。
金	銭太鼓	第1	10:00～11:30	10,000	10	10	5/16	鈴木 幸枝	リズムに合わせた銭太鼓の練習。

❀ クラブ ❀ (経験者・初心者可)

	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	内容
月	ヨガA (月曜コース)	第1・3	10:00～12:00	8,000	18	2	5/19	井口 裕美	心と体をリフレッシュ。
金	ヨガB (金曜コース)	第2・4	10:00～12:00	8,000	18	1	5/9	井口 裕美	やさしいストレッチと呼吸法
土	パッチワーク	第1・3	9:30～11:30	10,000	10	1	5/17	田崎加津子	バック、タペストリー、小物作製等。

※開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。

✂-----切り取り線-----

令和7年度 山根市民センター定期講座受講申込書

講座名	名前	住所	電話番号