

受講生

募集します！

令和7年度
上中妻市民センター

定期講座

【申込期間】 令和7年4月3日(木)から11日(金)まで(土、日除く)

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)



各講座の内容・詳細に
つきましては、裏面を
ご覧ください。

お問い合わせ

上中妻市民センター

電話 251-9402

【クラブ】（経験者・初心者可）

開講期間《令和7年5月～令和8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	15	1	5/12	—	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	10:00～ 12:00	9,600	15	4	5/12	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	卓 球	第2・4	9:00～ 12:00	1,000	18	1	5/13	—	楽しく元気な時間を一緒に！初心者大歓迎。
	俳 句	第2	13:00～ 16:30	8,000	12	4	5/13	長谷川 進	俳句に興味のある方、初心者大歓迎です。
	太極拳	第2・4	13:30～ 15:30	10,000	20	9	5/13	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 (材料費別途)	12	2	5/20	塚原 秩子	材料にこだわり、美味しいケーキをお持ち帰り。
水	上中妻卓球	第1・3	9:30～ 12:00	1,000	16	1	5/7	—	仲間との交流を図りつつ、体を動かしましょう。
	歌 謡	第2・4	10:00～ 12:00	12,000	30	14	5/14	金沢はるみ	基礎から楽しく学びましょう。
	郷土史研究	第2	13:30～ 15:30	3,000	12	2	5/14	—	郷土の歴史を楽しく調べたり、学んだりしましょう。
木	陶 芸	第1・2	9:30～ 15:00	2,000	10	4	5/8	—	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	10,000 (材料費別途)	12	5	5/15	泉 千春	毎回素敵なアレンジメントを作る楽しい時間です。
	革細工	第2・4	10:00～ 12:00	13,000	10	1	5/8	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	30	10	5/2	中根 直子	親切丁寧な先生のご指導のもと、和気あいあいと美しいハーモニーを一緒に奏でてまいりましょう。（女性限定）
	ピラティス	第1・3	14:00～ 15:00	9,000	15	2	5/16	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	5/9	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	8	5/9	大平 郁子	ダンベルやストレッチで体を動かしながら、筋力の維持・向上ができます。（女性限定）
土	囲 碁	第1・3	13:00～ 17:00	—	25	7	5/3	—	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	9,000	20	5	5/10	小林 廣規	腹式呼吸で体がぽかぽかになります。年齢、男女問わずみんなで楽しみましょう。
	箏曲【輝】	第2・4	10:00～ 12:00	15,000 (教材費別途)	10	5	5/10	田村 敏子	日本の伝統楽器、繊細な美しい音色、お琴を弾いてみませんか。楽器をお持ちでない方には貸出いたします。
	相撲甚句	第2・4	13:00～ 15:00	1,000	10	2	5/10	—	大相撲の伝承文化。基本を学び、楽しく唄い、語り合ひましょう。

※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。

※途中退会する際は、場合により返金できないことがあります。

※参加に当たっては、手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いします。また、当日体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

き り と り

令和7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)		