



【申込期間】 令和8年4月2日(木)から10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。



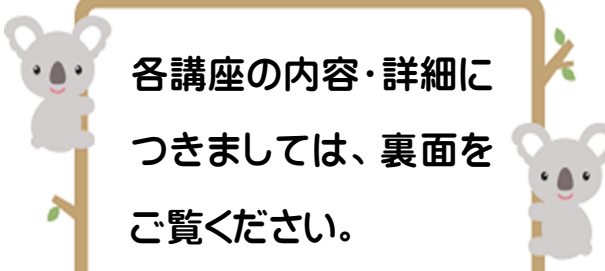
新規教室

NEW

<ライフコア教室>

マットの上で全身をストレッチします。

- *開催日 第2・第4 金曜日
- *時 間 13:00~14:30
- *年会費 10,000 円
- *講 師 鈴木直昭先生
- *募集人数 15 名



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8年5月～令和9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	ヨーガ	第2・4	10:00～ 12:00	9,600	15	4	5/11	井口 裕美	健康サポートに、ヨー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	22	1	5/12	—	楽しく元気な時間を一緒に！初心者大歓迎です。
	俳 句	第2	13:00～ 16:30	8,000	15	10	5/12	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	10	5/12	小野崎幸子	老若男女を問わず参加でき、ゆっくりと体を動かす健康法です。皆で楽しく動きましょう。
	菓子づくり	第3	9:30～ 12:00	5,000 (材料費別途)	13	1	5/19	塚原 秩子	材料にこだわり、美味しいケーキをお持ち帰りいただけます。
水	上中妻卓球	第1・3	9:30～ 12:00	1,000	15	2	5/20	—	仲間との交流・健康維持
	歌 謡	第2・4	10:00～ 12:00	12,000	30	12	5/13	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	15	5	5/13	—	郷土の歴史を楽しく調べたり、学んだりしましょう。
木	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	4	5/21	泉 千春	一緒に楽しく習いましょう。 男女を問わず参加できます。
	革細工	第2・4	10:00～ 12:00	13,000	9	2	5/14	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	20	5	5/1	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しましょう。（女性限定）
	ピラティス	第1・3	14:00～ 15:00	9,000	15	1	5/15	岡田 典子	体幹を鍛え、姿勢を整えます。 新陳代謝の向上も期待できます。 （女性限定）
	パソコンB	第2・4	10:00～ 12:00	15,000	9	1	5/8	榊 圭子	パソコン（Windows11・オフィス搭載） をご持参ください。
土	囲 碁	第1・3	13:00～ 17:00	—	25	3	5/2	—	男女いずれも参加できます。
	スポーツ吹矢	第2・4	9:00～ 11:30	10,000	20	6	5/9	小林 廣規	腹式呼吸で健康維持を目指します。 年齢・性別を問わず楽しめます。
	箏曲【輝】	第2・4	10:00～ 12:00	15,000 (教材費別途)	10	5	5/9	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し出しいたします。
	相撲甚句	第2・4	13:00～ 15:00	1,000	10	2	5/9	—	大相撲の伝承文化に触れてみませんか。 声出しは健康にも良く、さらに楽しみ、喜びが増えます。

※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8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)		