

平成30年度 勤労青少年ホーム・女性ふれあい館 前期講座一覧

受付開始 5月8日(火) 9:00~

お問い合わせ TEL 83-1132・1133

上穂栄町23番1号 (駒ヶ根総合文化センター内)

TEL. 83-1132・1133

電話または窓口にてお申し込みください

【申込条件 他】

費用・・・受講料は無料ですが、材料費が必要となる講座もあります。(備考欄参照)

託児・・・☆マーク(備考欄)のある講座は託児があります。8ヶ月以上のお子さまが対象です。

*各講座とも、定員になり次第締め切らせていただきます。

*受付時に申込手続きをしてください。託児負担金は開講式の時にまとめてお支払いください。(託児負担金100円×講座回数)

対象	講座名	講座の内容	講師	日時・回数・場所	定員	備考
勤労青少年ホーム	ゴルフレッスン	初心者から上級者まで、どなたでもOK。 プロの講師から、上達のポイントを学びます。	寺澤絵里	6/6~7/25 毎週水曜日 19:00~20:30 【全8回】 中島ゴルフ練習場	10	ホール代
	バドミントン入門	ワイワイ楽しく汗を流しましょう。 日頃の運動不足解消!	鈴木啓治	6/6~7/25 毎週水曜日 19:30~21:30 【全8回】 市民体育館	20	シャトル代 500円
	ボルダリング入門	誰でも気軽に始められるスポーツとして人気のボルダリング。 基本的な技術を学び、クライミングスポーツを続ける 第一歩になればと思います。	金田正氣	6/10(日) 10:00~12:00 【1回】 アウトドアショップK	10	シューズ代 500円
	春のガーデニング	好きなお花をキレイに長く楽しめるコツを学びましょう。	下枝浩二	6/3(日) 9:30~11:30 【1回】 すすらん公園	25	花代 100円~
	クールシェイプ	前半はエアロビクスで体を元気に。 後半はピラティスで気持ちを整えます。 「あわてず・あせらず・あきらめず」 素直な自分に戻りましょう!	伊藤ゆかり	6/13~7/25 毎週水曜日 13:30~15:00 【全7回】 リハーサル室	25	ヨガマット 上履き ☆託児
	ハンドメイド雑貨	おしゃれな雑貨屋さんにあるような ステキな雑貨を手作りしましょう。	幸村淳子	6/15、29、7/20、8/31、9/21(金) 9:30~11:30 【全5回】 工作アトリエ室	15	材料費 毎回1,500円位 ☆託児
	ナチュラルコスメ	天然由来の素材を使ったアロマテラピーナチュラルコスメ をレクチャーします。保存料、着色料無添加の基礎化粧品を 肌タイプに合わせて4種類作ります。 (クレイパック、化粧水、美容液、乳液)	アン・ナチュラル 久保田るりこ	6/13、7/4、7/18、8/22(水) 10:00~12:00 【全4回】 料理実習室	10	材料費 毎回1,500円~ 2,800円 ☆託児

*受講要件・・・伊南地区在住・在勤の方(学生は除く)

女性ふれあい館	ママピクス with Baby	産後の運動不足による様々な体の不調やストレスを解消して いきます。1歳までの大切な時間をお子さんと一緒に体を 動かしましょう。親子で楽しいひとときを。 【0歳児対象】	中村美穂	6/29、7/20、27 8/3、31、9/21(金) 10:00~11:30 【全6回】 リハーサル室	親子 20組	ヨガマット 上履き ☆託児
	おやこ遊び リトミック	親子遊びの中でリズム音感を育て、 表現する力、感じる力を伸ばせたらイナと思います。 【1歳~3歳児とお母さん対象】	木下妙子	6/14(木)、28(木)、7/3(火)、 7/12(木)、7/19(木)、7/26(木) 10:00~11:30 【全6回】 リハーサル室	親子 15組	

*受講要件・・・伊南地区在住・在勤の女性のみ