

平成29年 4～6月北部リージョンセンター 講座一覧表

区分	教室名	曜日 (回数)	時間	対象者・内容	定員	場所	参加費
娯楽	フラワー アレンジメント	第1・3月 (月2回)	10:00～ 11:30	成人対象。初心者大歓迎！季節に合った作品と一緒に作ってみませんか？生花を多めに使い、ブリザードフラワーなども使用します。 教材は1回につき、別途1,000円必要です。	15 人	集会室 1	1回550円 ×6 3,300円
娯楽	歌ってすこやか！ ～ピアノ伴奏で歌う 愛唱歌・抒情歌～	月 (月4回)	1部 13:00～14:30 スキルアップコース 14:45～15:45	成人対象。 歌うことは健康のパロメーター。ちょっとしたコツを楽しく学んで、心も身体もスッキリ！さああなたも一緒に！ 和泉市音楽家連盟「音の和」オリジナルテキスト使用。	20人 ----- 10人	多目的室	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	骨盤調整ヨガ	第1・3月 (月2回)	19:00～ 20:15	成人女性。体の歪みが気になる方・産後の骨盤を戻したい方・セルフケアのできる方法を知りたい方におすすです。 体の中心を支える骨盤の動きを中心に、健康と美しさの維持を目指しましょう。ヨガマットは各自ご用意下さい。	18 人	多目的室	1回800円 ×6 4,800円
軽運動	すこやかヨガ (午前)	火 (月4回)	1部 9:15～10:15 ----- 2部 10:30～11:30	成人女性。毎日を元気良く過ごせるように、呼吸やポーズで心と体を整えます。ゆっくり深い呼吸で凝り固まった筋肉をほぐして心も体も柔軟になる講座です。 ヨガマットは各自ご用意下さい。	各 15 人	多目的室	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	やさしい ハワイアンフラ	火 (月4回)	13:00～ 14:30	成人女性。ダンスが初めての方でも大丈夫！基本のステップから丁寧に指導致します。心を豊かにし笑顔を運んでくれる“フラ”で明るく楽しく言葉を理解して、それを踊りに表現しましょう！美しい音楽に合わせて楽しみながら踊りましょう！	15 人	多目的室	1回550円 ×12 6,600円
娯楽	楽しい 大正琴教室	入門編 第1・3火 初級編 第2・4火	13:00～ 15:00	成人対象。 入門編と初級編とに分かれ、各月2回の開催となりました 入門編は、初めての方を対象に行い、初級編は、少し経験された方を対象に行います。	各 10 人	会議室 1	1回550円 ×6 3,300円
軽運動	太極拳講座	水 (月4回)	入門編 9:15～10:20 ----- 初級編 10:30～11:45	成人対象。 初心者歓迎。鍼灸師が伝える太極拳です。 内から外へ、経穴(ツボ)・経路を意識し より健康で美しくなりましょう！	15 人	集会室 3	1回550円 ×12 6,600円
娯楽	和紙 ちぎり絵教室	第2・4水 (月2回)	13:00～ 15:00	成人対象。 初心者大歓迎。ちぎって創る自分だけの和紙絵画。 和紙を使って花や風景など個性的な作品が描け、和紙の温もりと美しさを作品を制作しながら体感できます。	15 人	集会室 1	1回550円 ×6 3,300円
娯楽	カラオケ倶楽部	第1・3水 (月2回)	13:30～ 15:30	成人対象。 歌う前の簡単のできるウォーミングアップの方法、どこでもできる歌にも身体にも良いトレーニングもお届けします。一緒に楽しく歌いましょう！！	15 人	多目的室	1回550円 ×6 3,300円
軽運動	グッピー 社交ダンス	木 (月4回)	9:00～ 12:00	成人対象。1人でもカップルでも女性グループでも可。 はじめよう！社交ダンスを。初心者から中級者まで幅広く、基本を中心にダンス音楽を聴き、ステップを踏めるよう丁寧に指導いたします。	20 人	多目的室	1回550円 ×12 6,600円
教養	楽しい 墨画教室	第1・3木 (月2回)	13:30～ 15:30	成人対象。 全く初めての方でも、『はがき絵』から始めますので大丈夫！みんなで楽しい講座にしましょう！ 教材が必要な方は、別途1,000円程度必要です。	15 人	集会室 2	1回800円 ×6 4,800円
娯楽	楽しい 民謡教室	木 (月4回)	15:00～ 17:00	成人対象。 初心者大歓迎。日本古来の伝統芸能民謡を、みんなで仲良く元気に楽しく歌いましょう！！ 認知症予防に最適です。	15 人	多目的室	1回250円 ×12 3,000円
軽運動	すこやかヨガ (夜間)	木 (月4回)	19:00～ 20:00	成人女性。初心者歓迎！ 夜間開催のため、お仕事帰りの方にも参加頂けます。 筋肉をほぐし心と体を整え、心身とも柔軟になる講座です。 ヨガマットは各自ご用意下さい。	15 人	多目的室	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	すこやかヨガ (和室・午前)	金 (月2回)	9:15～ 10:15	成人女性。毎日を元気良く過ごせるように、呼吸やポーズで心と体を整えます。 こちらは、各週の少人数制の講座となります。 ヨガマットは各自ご用意下さい。	10 人	和室	1回550円 ×6 3,300円
教養	俳句入門の イロハ	土 (月4回)	13:00～ 15:00	成人対象。 初心者向け。個性を伸ばす丁寧な指導で、俳句が生まれる過程を説く講座です。	10 人	集会室 1	1回550円 ×12 6,600円
教養	男の料理教室	入門編 第1土 ----- 初級編 第3土	10:00～ 13:00	成人男性。 料理が初めて！趣味を増やしたい！家族に作ってあげたい！何かにチャレンジしたい方！ 安心して下さい！料理が上手く作れますよ！	各 16 人	実習室 調理室	1回1,100 円 ×3 3,300円
教養	楽しい 習字教室	第1・3土 (月2回)	10:00～ 12:00	成人対象。 楽しく『書道』を学びたい方大歓迎！ 筆順など基礎から学ぶことができます。初心者の方から経験者の方まで幅広く丁寧に指導致します。	20 人	会議室 1	1回550円 ×6 3,300円
教養	将棋教室	土 (月4回)	19:00～ 20:30	小学生以上。 初心者から経験者まで、誰でも気軽に楽しめる講座です。初心者の方も大歓迎です！みんなで将棋を楽しみましょう！	20 人	和室	1回550円 ×12 6,600円

# 平成29年 4～6月北部リージョンセンター講座 開催要項

- 1 主 旨 幅広い市民の交流及び、生涯学習の増進を目的とした各種教室を開催いたします。
- 2 主 催 指定管理者 株式会社 東急コミュニティー
- 3 開催場所 和泉市北部リージョンセンター
- 4 開催期間 平成29年4月～6月
- 5 申込み方法 平成29年3月6日(月)から3月12日(日)迄に、北部リージョンセンター受付で、各教室のチラシ下部に必要事項をご記入の上お申込みください。また電話でのお申し込みは受付けておりません。※上記期間で、各教室のお申込み頂いた人数が、定員数を超えた場合は3月13日(月)に抽選を行いますので、先着順での受付ではありません。また欠員がある場合は、3月13日(月)以降も定員に達するまで随時申込みを受け付けますので、詳細につきましては、北部リージョンセンター受付までお問合せ下さい。

## 6 参加費

フラワーアレンジメント	3,300円 (1回550円×6回)
歌ってすこやか!(1部・スキルアップ)	6,600円 (1回550円×12回)
骨盤調整ヨガ	4,800円 (1回800円×6回)
すこやかヨガ(午前1・2部)	6,600円 (1回550円×12回)
やさしいハワイアンフラ	6,600円 (1回550円×12回)
楽しい大正琴教室(入門・初級)	3,300円 (1回550円×6回)
太極拳教室(入門・初級)	6,600円 (1回550円×12回)
和紙ちぎり絵教室	3,300円 (1回550円×6回)
カラオケ倶楽部	3,300円 (1回550円×6回)
グッピー社交ダンス	6,600円 (1回550円×12回)
楽しい墨画教室	4,800円 (1回800円×6回)
楽しい民謡教室	3,000円 (1回250円×12回)
すこやかヨガ(夜間)	6,600円 (1回550円×12回)
すこやかヨガ(和室・午前)	3,300円 (1回550円×6回)
俳句入門のイロハ	6,600円 (1回550円×12回)
男の料理教室(入門・初級)	3,300円 (1回1,100円×3回)
楽しい習字教室	3,300円 (1回550円×6回)
将棋教室	6,600円 (1回550円×12回)

- ※注意事項 ①1講座3ヶ月単位でのお申込みとなります。  
 ②参加費は、3月13日(月)～3月20日(月)の期間にお支払い下さい。  
 ③参加費納入後は、教室の変更及び参加費の返却はできません。  
 ④参加者数が極端に少ない講座は、開催されない場合があります。  
 ⑤各自の健康管理には、十分留意するとともに、体調不良の場合は参加を控えて下さい。  
 ⑥講習中の負傷などの事故につきましては、責任を負いかねます。

- 7 各教室の日程 裏面(平成29年 4～6月北部リージョンセンター 講座一覧表)をご覧ください。
- 8 問合せ・申込み先 〒594-0003  
和泉市太町552番地  
和泉市北部リージョンセンター  
TEL 0725-90-7500 (お気軽にお問合せください。)

### 個人情報に関する方針

和泉市北部リージョンセンターでは、ご利用者様の個人情報の機密保持に万全を期しています。ご利用者様の個人情報は、講座に関する連絡や、和泉市北部リージョンセンターからのお知らせに使わせていただく他、ご利用者のサービスの向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。