

# 令和6年 1～3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)	1部 10:00～11:30 2部 12:30～14:00	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。	各 15 人	集会室 1	1回550円 ×6 3,300円
教養	ペン習字教室	第2・4月 (月2回)	10:00～ 12:00	成人対象。 初心者の方から、経験者の方まで幅広く丁寧に指導します。 文字を書く事の喜びを再発見してみませんか？ 手書き文字は心の現れを表現することも可能です！	23 人	集会室 3	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)	13:00～14:30 スキルアップコース 14:45～16:15	成人対象。 歌うことは健康のバロメーター。ちょっとしたコツを楽しく学んで、心も身体もスッキリと！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 20人	多目的 室	1回550円×12 6,600円 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・セルフケアできる方法を知りたい方におすすめです。 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	集会室 1・2	1回800円 ×6 4,800円
軽運動	卓球教室	第1・3火 (月2回)	1部 14:00～15:30 2部 15:45～17:15	成人対象。 卓球協会の先生が基礎から丁寧に指導致します。 ラケットやボールも無料で貸出し可能です。 初心者大歓迎！	各 10 人	集会室 1・2・3	1回800円 ×6 4,800円
教養	ハワイアン キルト教室	第2・4火 (月2回)	9:30～ 11:30	成人対象。初心者大歓迎！ハワイアン用の布を使って、可愛い小物を作りましょう！ 1クールで2作品完成予定です。 教材は2作品で、別途1,000円程度必要です。	10 人	会議室 2	1回550円 ×6 3,300円
教養	墨彩画教室	第2・4火 (月2回)	13:00～ 15:00	成人対象。 初めてでも楽しく描ける！墨と色の美しさを学びましょう！ 汚れても良い服装でご参加ください。 用紙・色紙代として、1作品につき別途500～1,000円必要です。	15 人	会議室 2	1回550円 ×6 3,300円
軽運動	すこやかヨガ (火曜・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！	18 人	多目的 室	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	すこやかヨガ (火曜・夜間)	第1・3火 (月2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。	20 人	集会室 2・3	1回550円 ×6 3,300円
娯楽	カラオケ倶楽部	第1・3水 (月2回)	13:00～ 15:00	成人対象。 みんなの前で自信をもって歌えるように一緒に楽しく歌いましょう！	13 人	多目的 室	1回550円 ×6 3,300円
教養	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。	10 人	集会室 1	1回550円 ×6 3,300円
軽運動	太極拳講座	水 (月4回)	初級編 9:00～ 9:50 中級編 10:00～ 10:50 上級編 11:00～ 11:50	成人対象。 太極拳が初めての方から健康目的の方。 呼吸・意識・動作を通じて太極拳の基礎をお伝えします。 成人対象。 初級クラス(初級編)を1年以上受講している方。 24式簡化太極拳を通じて動きの意味や意図をお伝えします。 成人対象。 当講座を3年以上受講している方。 陰陽虚実。用意不用力。捨己従人。氣の流れ等。 もう一段階深く太極拳の面白さをお伝えします。	各 18 人	集会室 2・3	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	ソフト健康体操教室	水 (月4回)	13:30～ 15:00	成人対象。 生涯健康を目指して、体に無理なく楽しく出来る体操を行います。 準備運動/レクレーション/ストレッチ 等	15 人	集会室 2・3	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	ZUMBA教室	水 (月4回)	18:00～ 19:00	高校生以上対象。 ラテン音楽を中心としたダンス系フィットネス！！ 「初心者でも楽しめる」をモットーにしています。 踊って楽しくエクササイズをしてみませんか？	15 人	多目的 室	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	社交ダンス教室	木 (月4回)	9:00～ 12:00	成人対象。 初心者大歓迎！初歩から丁寧に指導致します。 運動不足解消はもちろん、姿勢や歩き方も美しくなります。 音楽にのって楽しく踊りましょう！	15 人	多目的 室	1回550円 ×12 6,600円
軽運動	すこやかヨガ (木曜・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。	20 人	集会室 2・3	1回550円 ×12 6,600円
娯楽	楽しい 民謡教室	第1・2・3木 (月3回)	14:00～ 16:00	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500円 ×9 4,500円
軽運動	すこやかヨガ (金曜・午前)	金 (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。 こちらは、鏡の無いお部屋での受講となります。 ヨガマットは各自ご用意下さい。	各 18 人	集会室 2・3	1回550円 ×12 6,600円
教養	楽しい 習字教室	第1・3土 (月2回)	10:00～ 11:30	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。	25 人	集会室 2・3	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！	45 人	集会室 3	1回550円 ×12 6,600円
教養	男の料理教室	第3土 (月1回)	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！	16 人	調理実 習室	1回1,100円 ×3 3,300円

## 令和6年 1～3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 令和6年1月～3月
- 5 申込み方法 令和5年12月6日(水)から12月12日(火)18:00迄に、北部リージョンセンター受付で、各教室のチラシ裏面の申込書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け付けておりません。  
※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抽選を行い、12月13日(水)に発表致します。先着順での受付ではありません。また欠員がある場合は12月13日(水)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(税込価格)	フラワーアレンジメント	3,300円	(1回550円×6回)
	ペン習字教室	3,300円	(1回550円×6回)
	歌ってすこやか!	6,600円	(1回550円×12回)
	歌ってすこやか!(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)
	卓球教室	4,800円	(1回800円×6回)
	ハワイアンキルト	3,300円	(1回550円×6回)
	墨彩画教室	3,300円	(1回550円×6回)
	すこやかヨガ(火曜・午前)	6,600円	(1回550円×12回)
	すこやかヨガ(火曜・夜間)	3,300円	(1回550円×6回)
	やさしいハワイアンフラ	6,600円	(1回550円×12回)
	カラオケ倶楽部	3,300円	(1回550円×6回)
	和紙ちぎり絵教室	3,300円	(1回550円×6回)
	太極拳教室(初級・中級・上級)	6,600円	(1回550円×12回)
	ソフト健康体操教室	6,600円	(1回550円×12回)
	ZUMBA教室	6,600円	(1回550円×12回)
	社交ダンス教室	6,600円	(1回550円×12回)
	すこやかヨガ(木曜・夜間)	6,600円	(1回550円×12回)
	楽しい民謡教室	4,500円	(1回500円×9回)
	すこやかヨガ(金曜・午前)	6,600円	(1回550円×12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)	
男の料理教室	3,300円	(1回1,100円×3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、12月13日(水)から12月28日(木)までにお支払い下さい。
  - 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(令和6年 1～3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。)

和泉市北部リージョンセンターHPはこちらを読み取りますとご覧いただけます



### 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、ご利用者様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。

#### LINE公式アカウント開設!

お得な情報や、イベント案内等を配信致します。  
LINEアプリの「友達追加」からこちらのQRコード  
またはID検索よりご登録下さい。



ID検索

⇒

730wfysq