

教養講座

応募結果
結果は申込後、5月上旬までに郵送、メール、FAXのいずれかの方法でご連絡致します。

申込期間 3月20日(土)～4月20日(火)

講座種類 ■ 運動・健康 ■ 趣味・教養 ■ 料理 ■ 語学

注意
・年間を通して学ぶ講座です。
・複数講座を受講する場合は、1人3講座までとします。
・当方から選考結果通知後、私用による取消はできませんのでご注意ください。
・申込み多数の場合、抽選となります。

受講料支払期間 選考結果通知以降～該当講座初回まで。

コロナ太りを撃退!! 全身燃焼フィットネス

全 35回 定員 25名

開始日 5/25
毎週(火) 19:30～21:00

有酸素運動やエクササイズを組み合わせながら、音楽と共に楽しく全身を動かして、ココロもカラダもスッキリしていきますよ!

料金 14,000円
講師 保谷 久美子

若さと健康を保つ 欲張りエクササイズ

全 18回 定員 25名

開始日 5/21
第1・3(金) 10:00～11:30

ヨガ、ピラティス、フラフープなど色々なフィットネスプログラムを体験できます。身体を動かす習慣を付けることによって心身ともに健康な状態を目指しましょう!

料金 7,200円
講師 鍵山 友紀子

ピラティス

全 18回 定員 25名

開始日 5/18
第1・3(火) 10:30～12:00

普通の生活や、運動に必要な身体の動かかし方の基本を学び筋力を強化します。自分の身体を大切に扱い、痛みのない疲れにくい美しい姿勢をめざしましょう。

料金 7,200円
講師 大山 理恵子

Zumba Gold®

全 18回 定員 28名

開始日 6/3
第1・3(木) 10:00～11:30

ラテン系の音楽に合わせて、楽しくカロリー消費!! ゆっくりとステップを進めるので、初心者や激しい動きが苦手な方も、気軽に参加できます。

料金 7,200円
講師 唐崎 絵美子

KIDS DANCE

全 18回 定員 25名

開始日 6/17
第1・3(木) 18:00～19:00

リズム感、柔軟性を身に付けて踊れるようになりましょう!

対象 小学生
料金 7,200円
他、イベント衣装代
講師 ASKA

笑って笑って 脳リフレッシュ

全 10回 定員 25名

開始日 5/25
第4(火) 10:00～11:10

笑いで大量の酸素を身体と脳に運び、健康で幸せな毎日を目指しましょう!
笑いヨガ・タッピングタッチ・脳リフレッシュゲームなど。

料金 4,000円
講師 裾野ラフタークラブ

はじめての 健康麻雀

全 18回 定員 20名

開始日 5/14
第2・4(金) 10:30～12:00

脳年齢を若く保ちたい方におすすめの初心者の方向けの健康麻雀教室です。テキストで学びながら、実践を交えていきます。是非御一緒に楽しみましょう!

料金 7,200円
テキスト テーブルレンタル代
教材費 3,300円 3,600円
講師 藤田 麻里

着付け

全 18回 定員 10名

開始日 5/18
第1・3・4(火) 10:00～12:00

着物の基本的な知識を学び、ゆかたから外出着まで1人で着装し、いろいろな帯結びをTPOに合わせて結べるようになります。

料金 7,200円
講師 石井 光江

筆ペン

全 18回 定員 20名

開始日 6/3
第1・3(木) 10:00～11:30

手軽に使える筆ペンで字の向上を目指します。基本の点画や部首ひらがなを学び、楷書体をきれいに書いていきます。

料金 7,200円 教材費 800円
講師 真崎 綾乃

お菓子作り

全 10回 定員 20名

開始日 5/8
第2(土) 9:00～12:00

お菓子作りの基本的な作業や材料について学びます。簡単なおやつから本格的なお菓子まで、お互いに協力し合ってお菓子作りを楽しみましょう。

料金 4,000円 材料費 8,000円
講師 藤島 逸子

癒しの アロマセラピー

全 9回 定員 15名

開始日 6/23
第4(水) 13:30～15:00

アロマセラピーの基礎知識を学んだり、アロマスプレーやアロマペンダント作りなどの実習を行います。生活の中にアロマを取り入れ、香りでお心と身体を癒しましょう。

料金 3,600円 材料費 5,000円
講師 川口 由紀子

フラワー アレンジメント

全 10回 定員 15名

開始日 5/7
月1回(金) 10:00～12:00

美しい花をより美しく、季節を感じるアレンジメントで癒されたり、気持ちをアップし、花のある暮らしを楽しみましょう。

料金 4,000円 材料費 2,000～2,800円/回
講師 入野 恭子

手軽に作る どちそうどはん

全 10回 定員 16名

開始日 5/13
第2(木) 9:30～12:30

ちょっぴり贅沢な献立を、家庭でも作りやすいレシピで紹介いたします。美味しく簡単だから、つい作りたくなるお料理が盛りだくさんです。

料金 4,000円 材料費 1,300円/回
講師 山田 圭代

対象 講座の内容に対して初心者であり、原則として全日程出席可能な方。

申込方法 ①生涯学習センター窓口で申込用紙を提出
②FAXで申込用紙を送信(必ず着信確認をお願いします)
③ホームページの申込みフォームを送信 ※当方から3日以内に受付確認の連絡が無い場合は、お電話でご確認ください。

費用 受講料お支払い後の返金は致しません。
表示金額はすべて税込です。
講座毎の受講料に加え、別途教材費等が必要となる講座もございます。また、道具等必要なものは受講者負担となります。
ご来館の際、マスクのご着用、当日の体温申告等、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。

注意 一定の人数が集まらない場合や感染状況等により、開講しない場合や日程が変更になる場合もございます。
開講後、途中から受講を希望される方は、ご相談ください。・画像はイメージです。

主催 裾野市生涯学習センター ☎055-992-3800
〒410-1102 静岡県裾野市深良435番地 開館時間 8:30～21:30
休館日 第2・4月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日) 年末年始 12/29～1/3 FAX 055-992-3813 裾野市 ゆうあい | 検索

