



【申込期間】 2/10(月)~2/29(土)

☆原則として一度受講した講座には申込できません。
 ☆応募者多数の場合は抽選となります。
 ☆申込者が少ない時は、開講しない場合があります。

趣味の教室名	内容	日程	曜日	時間	定員	参加費	申込方法など
初心者英会話教室 英語で日本を紹介しよう! 	初心者向けの英会話教室です。オリンピックに向けて、英語で日本の観光地、生活習慣などを紹介してみよう!	4/11・25 5/9・23 6/13・27 7/11・25 8/8・22 9/12・26 全12回	土	13:00~15:00	15名	500円 (資料代)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
健康詩吟 	初心者のための健康詩吟。腹式呼吸を使うことで、健康増進に役立つとともに、漢詩、和歌などの古今の名詩を味わいながら、吟じましょう。	4/3・17 5/1・15 6/5・19 7/3・17 8/7・21 9/4・18 全12回	金	13:00~15:00	15名	500円 (資料代)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
男の料理 自分のための簡単料理 	いざという時のために、手軽にできる料理を中心に、料理に挑戦してみませんか?料理は、手先を使い、段取りを考え、脳トレにもなります。	4/17 5/15 6/19 7/17 8/21 9/18 全6回	金	9:30~12:30	8名	1500円 ×2 (材料費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
初心者のための卓球教室 	初心者を対象とした卓球教室です。卓球は年齢に関係なく気軽にとりくめるスポーツです。楽しく体力アップしてみませんか?	4/4~9/26 毎週土曜日(5/2,8/29を除く) 全24回	土	15:00~16:45	14名	1000円 (保険料) (ボール代)	官製葉書持参で窓口へ *ラケットをお持ちでない方はご相談ください。
はじめてのフラダンス 	初心者のためのフラダンス教室。ハワイの音楽に囲まれながら、笑顔で楽しく体を動かしましょう。趣味として、そして健康のためにも長く続けられるダンスです。	4/7・21 5/5・19 6/2・16 7/7・21 8/4・18 9/1・15 全12回	火	15:00~16:30	20名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ
ズンバ®ゴールド 	音楽のリズムに合わせながら体を動かすダンスエクササイズズンバを初心者・シニア向けにしたものがズンバ®ゴールドです。笑顔で体を動かします。	4/4・18 5/2・16 6/6・20 7/4・18 8/1・15 9/5・19 全12回	土	13:45~14:45	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ
優しいヨガ 	呼吸を意識した運動で、体の血液循環がよくなり、リラックス効果が得られます。運動した後の心地よさが魅力です。*OB会も含め退会後5年以上の方はご相談ください。	4/8・22 5/13・27 6/10・24 7/8・22 8/26 9/9・23 全11回	水	14:45~16:00	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ *ヨガマットはあります。
パワー&リラックス体操 	いつまでもパワーのある体を目指して体を動かしましょう。ストレッチ体操などは血流が良くなりリラックス効果があります。長く続けて頂ける健康体操です。	4/3・17 5/1・15 6/5・19 7/3・17 8/7・21 9/4・18 全12回	金	13:10~14:25	20名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ