

横浜市泉区西が岡3-11 TEL045(813)0861



【申込期間】 2/15(水)～3/14(火)

☆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。

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
着物を素敵に リメイク! ～浴衣をチュニックに～	着なくなった着物を普段着に簡単リメイクしてみませんか?見違えるほど素敵なお洋服に生まれ変わります! まずは浴衣をチュニックにリメイク!	4/6・20 5/4・18 6/1・15 7/6・20 8/3・17 9/7・21 全12回	木	10:00～12:00	10名	300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 *リメイク用浴衣・着物 持参できる方
ピラティス教室 体幹を鍛えて、錆びない身体に	インナーマッスルを鍛えることで体幹を強化し、姿勢の改善を行います。背骨の歪みや筋力不足を解消することができるエクササイズです。	4/13・27 5/11・25 6/8・22 7/13・27 8/10・24 9/14・28 全12回	木	15:00～15:45	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ *できればヨガマットご持参ください。
川柳教室 ～言葉遊びで楽しく脳活!～	川柳の魅力は、誰でもどこでもあらゆる題材をテーマに気持ちや思いを表現できることです。あるある!と共感できたり、クスッと笑える川柳。詠んでみませんか?	4/4 5/2 6/6 7/4 8/1 9/5 全6回	火	13:00～15:00	15名	500円 (教材費)	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 *できれば国語辞典をご持参ください。
見て学ぶ世界遺産 ～居ながらにして世界旅行～	コロナ禍でなかなか旅行に行けない今。映像を見ながら、世界遺産を旅してみませんか? 世界遺産の知識とともに、歴史・文化・風習などを学びます。	4/3 5/8(第2) 6/5 7/3 8/7 9/4 全6回	月	10:00～12:00	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
男のヨガ ～男性のヨガ教室～	男性のヨガ教室です。身体の奥のインナーマッスルを鍛え、歪んだ背骨などの骨格を筋肉がしっかり支えられるようになります。また柔軟性を養うこともできます。	4/6・20 5/4・18 6/1・12 7/6・20 8/3・17 9/7・21	木	15:00～15:45	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ *できればヨガマットご持参ください。

