



【申込期間】 2/15(月)~2/28(日)

☆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
 墨と親しむ書道教室	字も心も美しく、日常を離れ、心を落ち着けて筆・墨に親しんでみませんか？	4/7・21 5/5・19 6/2・16 7/7・21 8/4・18 9/1・15 全12回	水	13:00~15:00	15名	1000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
 季節を感じる和菓子教室	日本の美を感じる美しい和菓子。日本の四季を感じる小さな和菓子を作ることで生活に色どりを与えてみませんか？	4/23 5/28 6/25 7/23 8/27 9/24 全6回	金	9:30~12:00	11名	2400円×2 (4・7月)	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
 ズンバ®ゴールド	音楽のリズムに合わせて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。	4/3・17 5/1・15 6/5・19 7/3・17 8/7・21 9/4・18 全12回	土	14:00~14:45	12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会も含め退会后5年以上の方はご相談ください。	4/12・26 5/10・24 6/14・28 7/12・26 8/23 9/13・27 全11回	月	15:00~15:50	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。
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。	4/2・16 5/7・21 6/4・18 7/2・16 8/6・20 9/3・17 全12回	金	13:55~14:40	20名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ