

《お問合せ・お申込み・会場》

ハイトピア伊賀3F コミュニティ情報プラザ

上野商工会議所 TEL:0595-21-0527 FAX : 0595-24-3857

ワンコイン講座受講料

1回 500円

新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合がございます。事前にお問合せ下さい。

## ハーブヘルス教室

講師：栗野 博子さん

(ハーブコーディネーター)

～人生 100年 健やかに自分らしく生きていくために～

5月10日(火) } 14:00～15:00  
6月1日(水) }

2回に分けてお話  
いたします

ハーブとスパイスを使った料理

保存、herb tea、伝統的なブレンド herb



\*Herb tea ご試飲下さい !!

## 筋活☆ストレッチ

講師：井野 由美子さん

(リラクゼーション☆フットケアサロンなごみ整体)

健康姿勢を取り戻すために、筋肉バランスを整えていきます。

イスに座りながら気軽にストレッチ&トレーニング

4月6日(水)・20日(水) }

5月4日(水)・18日(水) }

6月1日(水)・15日(水) }

昼の部 13:30～14:30

夜の部 19:00～20:00

持ち物：水分補給の飲み物・汗ふき用タオル

動きやすい服装でご参加ください

## 身のこなしをスムーズに

### 運動をしよう！

講師：井野 由美子さん

(リラクゼーション☆フットケアサロンなごみ整体)

姿勢の崩れを修正していくためのトレーニング&ストレッチ。イスに座ることで骨盤の位置を安定させ、体幹を整えて

いく運動です。 **動きやすい服装でご参加ください**

4月27日(水) }

5月25日(水) }

6月22日(水) }

全日 19:00～20:00

持ち物：水分補給の飲み物・汗ふき用タオル

## シナプソロジー®

講師：日根野 ちよ子さん

(シナプソロジー認定インストラクター)

脳を鍛えて脚の筋肉も鍛えられる！

イスに座って楽しい1時間！ **100歳まで自分の脚で歩こう！**

4月14日(木)・28日(木) }

5月12日(木)・26日(木) }

6月9日(木)・23日(木) }

全日 13:30～14:30

## ペナルティボックス®

講師：日根野 ちよ子さん

(ペナルティボックス認定インストラクター)

ペナルティボックスという最新ツールで簡単に足腰が元気になる教室です。

4月14日(木) }

5月12日(木) }

6月9日(木) }

全日 14:45～15:30

**どなたでもご参加いただけます**

## ウエスト引き締めエクササイズ

### ひめトレ®

講師：中尾 昭広さん

(健康運動指導士)

1回のレッスンでウエストを引き締めます。

骨盤底筋にもアプローチ、姿勢改善にも効果あり。

筋力トレーニングも入っています。

4月13日(水)・27日(水) }

5月11日(水)・25日(水) }

6月8日(水)・22日(水) }

全日 13:30～14:30



# 伊賀にぎわいワンコイン講座

# 講座

&

# イベント

# 春

2022.4~6月

【お問合せ・お申込み・会場】ハイトピア伊賀3F コミュニティ情報プラザ

上野商工会議所 TEL: 0595-21-0527 FAX: 0595-24-3857



新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合がございます。事前にお電話にてお問合せ下さい。

## パソコン初心者向け講座

- ・パソコンでどんなことができるのか?
- ・マウス、キーボードの操作方法など、Windows の基本操作を覚えて、パソコンで「日記」を作成します **全6回 定員8名**

4月 8日(金)・22日(金)  
5月 13日(金)・27日(金) } 全日 15:00~16:00  
6月 10日(金)・24日(金)

- \*Windows がインストールされたパソコンをご持参ください
- \*テキストはありません 費用: 1回500円

\*\*\*\*\*お知らせ 夏休みプログラミング講座\*\*\*\*\*

~プロも使っているスクリプト言語で  
本格的なプログラムを体験しよう~

小学4年から高校生ぐらいまでの方対象

注意点

- Windows がインストールされたパソコンをご持参ください
- アルファベットが読めない人は、大人の人と一緒にご参加下さい
- \*詳しくは夏号チラシにてご案内させていただきます!

講師

(株) Akanoo 大仲 敦さん



## 大人のそろばん教室

指先を使うことで脳を活性化! 簡単な足し算・引き算の初心者コース、検定を目指すコースと自由に幅広く楽しんでいただけます。  
そろばんをお持ちでない方はお貸しします!

4月 14日(木)・28日(木)  
5月 12日(木)・26日(木) } 全日 10:00~11:30  
6月 9日(木)・23日(木)

- 費用: 1回500円+500円(テキスト代他)
- 持ち物: そろばん(お持ちの方)、筆記用具



講師: 山中そろばん教室 山中 優美さん

## 楽しく革細工 限定10名!

みんなで楽しく革小物をつくりませんか? **要予約**

4月 8日(金)  
5月 6日(金) } 全日 10:00~12:00  
6月 10日(金)

- 費用: 1回500円+材料費500~1,000円
- 持ち物: なし

講師: THUDOU (ツドウ) 橘 利夫さん



## 忍者・忍術学講座

10:30~12:00

各回40名限定 参加無料

\*定員に達し次第締切となります

4月23日(土) 山田 雄司 様

(三重大学人文学部 教授)

米国議会図書館所蔵史料からわかった忍者

5月21日(土) 高尾 善希 様

(三重大学人文学部 准教授)

徳川幕府伊賀者再考

6月25日(土) 福江 充 様

(北陸大学国際コミュニケーション学部 教授)

越中立山衆徒の諸国での勸進布教活動

YouTube 配信もあります

各回 10:30 頃配信予定

伊賀連携  
フィールド  
三重大学  
市民講座



## 園芸教室

2022 夏に強い! コレクション!!

6月16日(木) 14:00~15:30 限定60名!

費用: 受講料500円+材料費1,200円 **要予約**

持ち物: 手袋、園芸品持ち帰り用の袋

講師: 奥 隆善さん



## 各種検定試験

\*第161回簿記検定試験 6月12日(日)

\*第225回珠算能力検定試験

6月26日(日)

## 展示会 貸会場

\*年金相談 4/6, 15 5/20 6/1, 17

\*中部電力パワーグリッド電気ポスター作品展示 4/13~24

\*チャールズ会絵画展 5/26~29