

講座 & イベント 夏

《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 住所：伊賀市上野丸之内 500
TEL：0595-21-0527 FAX：0595-24-3857

2022.7~9月



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。

夏休み思い出サポート講座

*****えんぴつ立てづくり*****

8月6日(土)

- ① 13:00~14:00
 - ② 14:15~15:15
- 各回 先着 20名
対象：小学生以上
参加料：1,000円



講師：馬場建具店 馬場 幸次さん

*****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~

8月7日(日)

14:00~16:00 先着 6名

対象：小学4年から高校生ぐらいまでの方
参加料：500円

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、大人のひとと一緒にご参加下さい

講師

(株) Akanoo 大仲 敦さん



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スマートフォンから写真を取り込みます
- 7月8日(金)・22日(金) } 全5回 定員8名
8月26日(金) } 全日 15:00~16:00
9月9日(金)・23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 受講料 1回 500円

講師

(株) Akanoo 大仲 敦さん

夏休みそろばん体験教室

「そろばん」を使っての計算をはじめ、簡単な脳のトレーニング
ができる楽しい内容です

7月30日(土) }
8月7日(日) } 13:30~15:30

参加料：1回 500円

対象：小学1年生から小学3年生

講師：日本珠算連盟会員



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。

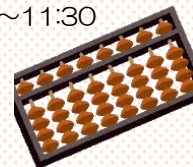
そろばんをお持ちでない方はお貸しします！

7月14日(木)・28日(木) }
8月11日(木)・25日(木) } 全日 10:00~11:30
9月8日(木)・22日(木) }

受講料：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



忍者・忍術学講座

10:30~12:00

伊賀連携

フィールド

各回 40名限定 参加無料

*定員に達し次第締切となります

7月23日(土) 立花 義裕 様

(三重大学大学院生物資源学研究所 教授)

忍者の気象予測「術」はどれくらい当る?

8月20日(土) 武村 知子 様

(一橋大学大学院言語社会研究科 教授)

画面の中の忍者たち

映像作品にみる身体統御の「芸」と「術」

9月24日(土) 藤井 明広 様

(横須賀市自然・人文博物館学芸員)

幕末の改革組合村と「探索御用」

YouTube 配信もあります

各回 10:30頃配信予定



伊賀にぎわいワンコイン講座

《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 住所：伊賀市上野丸之内 500
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。

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)

動きやすい服装でご参加ください

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

7月6日(水)・20日(水)

8月3日(水)・17日(水)

9月7日(水)・21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

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

7月27日(水)

8月24日(水)

9月28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

楽しく革細工

講師：THUDOU (ツドウ)

橘 利夫さん

みんなで楽しく革小物を作りませんか？ 持ち物は特にありません

7月 8日(金)・22日(金)

8月 12日(金)・26日(金)

9月 9日(金)・30日(金)

要予約 各日 10名限定

全日 10:00~12:00

費用：1回500円+材料費500円～

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！

7月 14日(木)・28日(木)

8月 4日(木)・25日(木)

9月 8日(木)・22日(木)

全日 13:30~

14:30

100歳まで
自分の脚で歩こう！

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。

7月 14日(木)

8月 4日(木)

9月 8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3センチぐらい引き締めます。(ただし個人差あります) 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。

7月 13日(水)・27日(水)

8月 10日(水)・24日(水)

9月 14日(水)・28日(水)

全日 13:30~14:30



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

・サクセスフルエイジング 夏から秋スキンケア(実習があります)

9月5日(月) 14:00~15:00

園芸教室

講師：奥 隆善さん

花で楽しもう！ハロウィン!!

要予約

限定 60名

9月20日(火) 14:00~15:30

費用：受講料500円+材料費1,200円

持ち物：手袋、園芸品持ち帰り用の袋

