

講座 & イベント 秋

【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

2022.10～12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。

パソコン初心者向け講座

Microsoft Word で、スマホやデジカメの写真を使って年賀状を作ります

全5回 定員8名

10月14日(金)・28日(金)

11月11日(金)・25日(金)

12月9日(金)

全日 15:00～16:00

*Microsoft Word がインストールされたパソコンをご持参ください

費用：1回500円 テキストはありません

講師

(株) Akanoo 大仲 敦さん



大人のそろばん教室

指先を使って脳トレ！簡単な足し算・引き算の初心者コースから検定に挑戦コースと自由に楽しんでいただけます。そろばんがなくてもOK！お貸しします。お気軽にご参加ください。

10月13日(木)・27日(木)

11月10日(木)・24日(木)

12月8日(木)・22日(木)

全日 10:00～11:30

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



園芸教室

要予約！

60名限定

2022 葉ぼたんコレクションとよもやまばなし

12月6日(火) 14:00～15:30

費用：500円+材料代1,200円

持ち物：手袋、園芸品持帰り用の袋

講師：奥 隆善さん



楽しく革細工

みんなでたのしく革小物を作ませんか？

10月7日(金)・28日(金)

11月4日(金)・11日(金) 全日 10:00～12:00

12月9日(金)・23日(金)

費用：500円+材料代500円～

持ち物は特にありません

要予約！

各日10名限定

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

伊賀連携
フィールド

三重大学

市民講座

10月29日(土) 宇那木 隆司 様

(兵庫県立大学 非常勤講師)

姫路と忍び

11月26日(土) 畑中 英二 様

(京都市立芸術大学美術学部総合芸術学科 教授)

戦国の甲賀

12月24日(土) 三橋 源一 様

(三重大学大学院地域イノベーション学研究院院生)

藤堂藩の災害対応における無足人層の役割

一伊勢国河曲郡肥田組大庄屋服部庄左衛門の

事例一

YouTube 配信もあります

貸会場

展示会

*年金相談会 10月5日(水)・21日(金)

11月2日(水)・18日(金)

12月7日(水) 16日(金)

*イーゼル会作品展 10月13日(木)～16日(日)

*電気商組合展示会 11月12日(土)～13日(日)

*チャール会絵画展 12月9日(金)～11日(日)

各種検定試験

*第226回珠算能力検定 10月22日(土)

*第162回簿記検定試験 11月20日(日)

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。

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！

10月6日(木)・20日(木)
11月10日(木)・24日(木)
12月8日(木)・22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。

どなたでも
ご参加いただけます

10月 6日(木)
11月10日(木)
12月 8日(木)

全日 14:45~15:30

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。

10月12日(水)・26日(水)
11月 9日(水)・23日(水)
12月14日(水)・28日(水)

全日 13:30~14:30



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

10月5日(水)・19日(水)
11月2日(水)・16日(水)
12月7日(水)・21日(水)

昼の部 13:30~14:30

夜の部 19:00~20:00

動きやすい服装でご参加ください

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

10月26日(水)
11月23日(水)
12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

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)

- ・スキンケアクリーム、アンティセプティッククリーム(消毒・
無菌性という意、オールマイティなクリーム)のご紹介
- ・ヘルス(免疫)

12月1日(木)14:00~15:00



暮らしを楽しむ♪

絵心いらすの

絵はがき教室

講師：ひらはら けいこさん
(筆センスアート®認定講師)

『ちょっとしたひとことや季節の挨拶を、手書きの絵葉書で
素敵に伝えられたらいいな』そんな思いを叶えます。

10月12日(水) 11月9日(水) 12月14日(水) 全日 13:30~15:00

費用：1回500円+材料代300円~

持ち物：らくがき帳、ぺんてるの筆ペン(なければ貸出もできます)