

# 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

\*参加人数に制限のある講座は事前に電話申込み下さい

\*\*\*\*\*

ワンコイン講座受講料

1回500円

\*\*\*\*\*

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 **要予約！**

7月12日(水)・8月9日(水)・9月13日(水) 全日 13:30~15:00

費用：1回500円+材料代500円

持ち物：落書き帳・ぺんてるの筆ペン(なければ貸出します)

## 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！

7月13日(木)・27日(木)

8月10日(木)・24日(木)

9月14日(木)・28日(木)

全日 13:30~14:30

## ひめトレ® & アシスティック®

講師：中尾 昭広さん

健康運動指導士

ひめトレアドバイザー

アシスティックポールインストラクター

骨盤・ウエストの引き締め。肩、首、腰など1回の運動でスッキリします。筋トレも含まます

7月12日(水)・26日(水)

8月 9日(水)・23日(水)

9月13日(水)・27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

**動きやすい服装でご参加ください**

7月5日(水)・19日(水)

8月2日(水)・16日(水)

9月6日(水)・20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26日(水)

8月23日(水)

9月27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

## 青竹エクササイズ

~Wの刺激~脳と足裏~

講師：中 信子さん

(Wの刺激インストラクター)

青竹を踏みながら楽しく脳トレをしましょう

7月10日(月)

8月 7日(月)

9月11日(月)

全日 13:30~14:30

持ち物

飲み物 くつ下

ヨガマット(あれば)