

# 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

\*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！**

4月12日(水)・5月10日(水)・6月14日(水) 全日 13:30~15:00

費用：1回500円+材料代(初回のみ)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)

## 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)

①herbで寄せ植えをしてみよう！

②取り入れてみませんか？

免疫力を高める herb 習慣=health

5月10日(水) 14:00~15:00



## 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

アシスティックボールインストラクター

骨盤・ウエストの引き締め。肩こりの改善、アシスティックボールを使った筋トレなど。どなたでもご参加いただけます。

4月12日(水)・26日(水)

5月10日(水)・24日(水)

6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

4月5日(水)・19日(水)

5月3日(水)・17日(水)

6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**

4月26日(水)

5月24日(水)

6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

## 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！

4月13日(木)・27日(木)

5月11日(木)・25日(木)

6月8日(木)・22日(木)

100歳まで自分の脚で歩こう！

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。

4月27日(木)

5月25日(木)

6月22日(木)

全日 14:45~15:30