

伊賀

にぎわい

2024 7月～9月のご案内

ワンコイン講座夏

《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 (平日のみ9:00～17:00)

受講料：1講座1回500円

*参加人数に限りのある講座、材料代などが必要な講座もございます。ご不明な点等ございましたらお電話にてお問合せ下さい

パソコン初心者向け講座

Word Excelの基礎講座をします **全6回 定員8名**

7月 12日(金)・26日(金)
8月 9日(金)・23日(金)
9月 13日(金)・27日(金) } 全日 15:00～16:00

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

7月 11日(木)・25日(木)
8月 8日(木)・22日(木)
9月 12日(木)・26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

秋の花の寄せ植え

9月 27日(金) 14:00～15:30 持ち物：手袋

費用：500円+材料代 1,200円

持ち帰り用の袋

講師：奥 隆善さん

青竹エクササイズ Wの刺激～脳と足裏～

青竹を踏みながら楽しく脳トレをしましょう

持ち物：飲み物 靴下 ヨガマット(あれば)

7月 8日(月)・8月 19日(月)・9月 9日(月)

全日 13:30～14:30

講師：Wの刺激インストラクター 中 信子さん

楽しく革細工

要予約！

みんなで楽しく革小物を作りませんか？

7月 5日(金)・19日(金) } 午前の部 10:00～12:00
8月 2日(金)・16日(金) }
9月 6日(金)・20日(金) } 午後の部 13:00～15:00

費用：500円+材料代 500円～

持ち物は特にありません

講師：THUDOU(ツドウ) 橘 利夫さん

身のこなしをスムーズに運動をしよう！

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

7月 24日(水)・8月 28日(水)・9月 25日(水)

*受講料はチケット制となります 全日 19:00～20:00

講師：リラクゼーション☆フィットネスなごみ整体 井野 由美子さん

シナプソロジー®

脳を鍛えて脚の筋肉も鍛えられる！イスにすわって座って楽しい1時間！ 100歳まで自分の脚で歩こう！

7月 11日(木)・25日(木)
8月 8日(木)・22日(木)
9月 12日(木)・26日(木) } 全日 13:30～14:30

講師：シナプソロジー認定インストラクター 日根野ちよ子さん

筋活☆ストレッチ

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 3日(水)・17日(水) } 昼の部 13:30～14:30
8月 7日(水)・21日(水) }
9月 4日(水)・18日(水) } 夜の部 19:00～20:00

*夜の部の受講料はチケット制となります

講師：リラクゼーション☆フィットネスなごみ整体 井野 由美子さん

暮らしを楽しむ♪

絵心いらすの絵はがき教室 5名限定

『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

7月 10日(水)・8月 21日(水)・9月 11日(水)

全日 13:30～15:00

持ち物：らくがき帳、ペんてるの筆ペン(なければ貸出もできます)

費用：500円+材料代 500円

講師：筆習字アート®認定講師 ひらはら けいこさん

ひめトレ®&アシスティック®

骨盤底筋のトレーニング ウエストすっきり 3センチ引き締め(個人差あります) 肩まわりの動きの改善、筋トレも含まれます

7月 10日(水)・8月 14日(水)・9月 11日(水)

全日 13:30～14:30

講師：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 中尾 昭広さん