

ワンコイン講座 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
電話：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**

10月11日(金)・25日(金)
11月8日(金)・22日(金)
12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。

10月10日(木)・24日(木)
11月14日(木)・28日(木)
12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

冬の花の寄せ植え

12月10日(火) 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)
10月21日(月)・11月11日(月)・12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？

10月4日(金)・18日(金)
11月1日(金)・22日(金)
12月6日(金)・20日(金) } 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~15:00

*12月6日は午前の部のみになります

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

10月23日(水)・11月27日(水)・12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：リカレ-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！

10月10日(木)・24日(木)
11月14日(木)・28日(木)
12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

10月2日(水)・16日(水)
11月6日(水)・20日(水)
12月4日(水)・18日(水) } 昼の部 13:30~14:30
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：リカレ-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♪

要予約！

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

10月9日(水)・11月13日(水)・12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+500円(はがき代他)

講師：筆のアート®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

10月9日(水)・11月13日(水)・12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