

伊賀 にぎわい

2025 4月～6月の ご案内

ワンコイン講座 春

《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

初心者向け「Excel マクロ・VBA」講座 **全6回 定員8名**
Microsoft Excel を使って簡単なマクロやVBAを学びます
4月11日(金)・25日(金)
5月9日(金)・23日(金) } 全日 15:00～16:00
6月13日(金)・27日(金)
*Microsoft Excel 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。
4月10日(木)・24日(木)
5月8日(木)・22日(木) } 全日 10:00～11:30
6月12日(木)・26日(木)
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

これなら枯らさないかも！夏の花

6月13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)

4月8日(火)・5月13日(火)・6月10日(火)

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？

4月12日(土)・5月10日(土)・6月7日(土)

全日 10:00～15:00で開催致します

ご都合の良い時間にお越しください

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) 橋 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

4月23日(水)・5月28日(水)・6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！イスに座って楽しい

1時間！ 100歳まで自分の脚で歩こう！

4月10日(木)・24日(木)

5月8日(木)・22日(木)

6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

4月2日(水)・16日(水)

5月7日(水)・21日(水)

6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

4月9日(水)・5月14日(水)・6月11日(水)

全日 13:30～15:00

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)

費用：500円+500円(はがき代他)

講師：筆々アート®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

4月9日(水)・5月14日(水)・6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