

伊賀 にぎわい

2025 10月~12月のご案内

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10日(金)・24日(金)
11月14日(金)・28日(金)
12月12日(金)・26日(金) } 全日 15:00~16:00

要予約!

*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9日(木)・23日(木)
11月13日(木)・27日(木)
12月11日(木)・25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

冬の寄せ植え

持ち物：手袋

12月18日(木) 14:00~15:30

持ち帰り用の袋

費用：500円+材料代1,200円

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(火)・11月18日(火)・12月16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?

10月4日(土)・11月8日(土)・12月20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

10月22日(水)・11月26日(水)・12月24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!

10月 9日(木)・23日(木)

11月 6日(木)・27日(木)

12月11日(木)・25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1日(水)・15日(水)

11月5日(水)・19日(水)

12月3日(水)・17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8日(水)・11月12日(水)・12月10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

10月8日(水)・11月12日(水)・12月10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