

2026 4月～6月のご案内

伊賀
にぎわい

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

Word Excelの基礎講座をします

全6回 8名限定

4月10日(金)・24日(金)

5月8日(金)・22日(金)

6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。

4月9日(木)・23日(木)

5月14日(木)・28日(木)

6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

夏の花 2026

持ち物：手袋

6月12日(金) 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)

4月21日(火)・5月19日(火)・6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!

20名限定

みんなで楽しく革小物を作りませんか?

4月11日(土)・5月16日(土)・6月6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22日(水)・5月20日(水)・6月24日(水)

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9日(木)・23日(木)

5月14日(木)・28日(木)

6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

4月1日(水)・15日(水)

5月13日(水)・27日(水)

6月3日(水)・17日(水)

昼の部 13:30～14:30

夜の部 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

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8日(水)・5月13日(水)・6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：筆写アート®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8日(水)・5月13日(水)・6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