

令和5年度 鬼石公民館定例教室 受講生募集

来年度の定例教室受講生募集の時期になりました。各教室の活動内容等の詳細を掲載します。新年度は新しいことを始めるよい機会です。是非ご検討ください。

○受付: 3月1日(水)～10日(金)

電話等で鬼石公民館に申し込んでください(先着順)。混乱を避けるため、代理の方がまとめて申し込むのではなく、受講を希望される方、本人が申し込んでください。

○申し込みが少ない場合は教室を開催できない場合があります。

○各教室の会費については、初回教室日に年額を一括納入していただきます。

※途中で退会した場合でも、会費の返却はできません。

教室名・実施日・定員・費用等	活動内容
ZUMBA GOLD 教室 曜日: 第2・4木曜日 10:00～12:00 (全20回) 参加費: 月額1,000円 定員: 15名 講師: 浦部 侑子さん	運動に慣れていないフィットネス初心者やシニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。BOKWA ダンスでお世話になった浦部先生の指導で、初心者の方も安心して楽しめます。体力やリズム感に自信がないという方でもぜひ気軽にお試しください！
料理教室 曜日: 第2金曜日 10:00～12:00 (全10回) 参加費: 月額1,000円(材料費込) 定員: 15名 講師: 齋藤 和子さん	講師の丁寧な説明でわかりやすく、和気あいあいと活動できます。お料理のレパートリーを増やす良い機会となり、学んだ知識と技術は普段の料理にも必ず役立ちます。
寄せ植え教室 曜日: 第3水曜日 13:30～15:30 (全10回) 参加費: 月額500円 定員: 15名 講師: 宮前 尊子さん その他: お花代として毎回2,000円程度別途集金いたします	苗の配置や組み合わせ方、手入れの方法などを学んで日常空間を素敵に彩る作品に仕上げることができます。季節感あふれる寄せ植えで、玄関や庭先を飾ってみてはいかがでしょうか。
絵手紙教室 曜日: 第3金曜日 13:30～15:30 (全10回) 参加費: 月額500円 定員: 15名 講師: 信澤 淳一さん その他: 別途、材料費等がかかります	定例教室として3年目を迎える「絵手紙教室」。講師のユーモアのあふれる、わかりやすい説明で、初めての方でも楽しく活動し、自分だけの味わいのある絵手紙を描くことができます。
太極拳教室 曜日: 第2・4火曜日 13:30～15:30 (全20回) 参加費: 月額1,000円 定員: 15名 講師: 川上 敬子さん	太極拳はゆっくりとした動きですが体幹やインナーマッスルを刺激します。また全身を使うことで血行促進し、体を動かしながら意識を統一することで心も整えることを目指します。激しい動きではないため、能力や年齢に関わらず幅広い人々が一緒に練習できます。

※写真は、令和4年度の活動から