

やさしいヨーガ

腰痛・肩こり・膝痛でもできるヨーガです。むくみ・肥満を解消し、脳と心をリラックス。自律神経を整えます。

9月7日・14日・28日

10月5日・12日・26日

11月2日・9日

全8回 水曜日

受講料 8000円(全8回) 教材費 430円(テキスト代)

体験料 1000円

時間 10時00分～11時30分

講師 山本 佳納子(プレマ・サット・サンガ専任講師)

定員 10名(最小開講人数:5名)

対象 どなたでも

持ち物 動きやすい服装

大きめバスタオル

ヨガマット(無料レンタルあり)



UVレジンでアクセサリ作り

流行りのUVレジンであなたの好きをこめて、オリジナルアクセサリを作りましょう

10月7日・11月25日

全2回 金曜日

受講料 2000円(全2回)

教材費 2000円(材料費2回分)

時間 13時00分～15時00分

講師 河野 麻衣子

定員 10名(最小開講人数:5名)

対象 どなたでも

持ち物 レジンに入れたい素材があればお持ちください。



中高年から始めるらくらくピアノ®

中高年から始める新しい形のピアノレッスン!

脳トレ効果もある楽器演奏で、

音楽を通して心豊かなひと時を過ごしてみませんか?

9月8日・10月13日・27日

11月10日・24日

月2回 木曜日

(通年講座です) ★途中参加OK

受講料 3500円(月謝制・月初払い)

教材費 1612円(テキスト代) 体験料 1750円

時間 ①10時～11時30分 ②11時45分～13時15分

講師 大宅 百合子(一般社団法人全日本らくらくピアノ協会認定1級講師)

定員 8名(最小開講人数:5名)

対象 中高年の方、初心者の方、
ブランクがあっても大丈夫です。

持ち物 筆記用具・キーボード

(お持ちの方はご持参ください)



リンパマッサージ

リンパマッサージで「こころもからだもリフレッシュ!」。
学びながら癒しのひとときを体験できます。

10月27日・11月24日

全2回 木曜日

受講料 2000円(全2回) 教材費 なし

時間 12時50分～15時20分

講師 東 邦子

(NPO法人日本ボディスタイリスト協会認定リンパアドバイザー)

定員 15名(最小開講人数:5名)

対象 どなたでも

持ち物 動きやすい服装・

タオル2枚・バスタオル1枚



筆ペン・ボールペン

初めは基礎から!日常使うボールペン、

いざという時の筆ペン、その両方が同時に学べ

美しい文字が書けるように丁寧に指導します。

9月13日・27日 10月11日・25日

11月8日・22日

月2回 火曜日

受講料 3500円(月謝制・月初払い) 教材費 550円(毎月)

体験料 1750円+300円(教材費1回分)

時間 10時00分～12時00分

講師 峯本 霞星(暁書法学院 講師)

定員 10名(最小開講人数:5名)

対象 どなたでも

持ち物 黒色のボールペン・

中字毛筆タイプの筆ペン



脳トレ速読

集中力・記憶力アップ!NHKためしてガッテンにも
出演した講師の元で速読を体験してみませんか?

10月13日・27日

全2回 木曜日

受講料 2000円(全2回) 教材費 500円(テキスト代)

時間 19時00分～20時30分

講師 嶋津 けい子

(日本速読協会公認インストラクター)

定員 20名(最小開講人数:5名)

対象 どなたでも

持ち物 筆記用具

