

坂城勤労者総合福祉センター

秋季受講生募集

2016 10月開講

受講期間 10月1日～3月31日

★受付期間
平成28年9月6日(火)～平成28年9月30日(金)
9月6日(受付初日)の受付開始は、午前8時より行います。
火曜日～土曜日 午前10時～午後9時まで
日曜日・祝祭日 午前10時～午後5時まで
(月曜日及び祝祭日の翌日 休館)

※受講料を添えて事務所窓口にお申し込みください。(先着順)受講日程表は、窓口にて差し上げます。 ※開講している講座で定員に余裕がある場合は、途中からでも受講できます。
※電話・FAXの予約は、9月13日(火)からとさせていただきます。

健 康 づ く り 講 座									
講 座 名		内 容	講 師 名	曜日・時間	回数	受講料(6ヶ月)	定員	備 考	
軽スポーツ		腰痛・ひざ痛に効くストレッチ・トレーニングで筋力をアップし、ソフトバレーで全身運動をします。脳トレも少しやっています。たくさん笑います。		火 13:00 ～15:00	20	11,300円	20	運動のできる支度・飲み物・タオル	
リンパケア &ストレッチ	①	リンパマッサージで体内にたまった老廃物や毒素を流し、簡単なストレッチでコリや疲れをとります。カラダの内外からすっきりし、バランスの良いカラダを作ります。		火 18:40 ～19:40	20	11,300円	11	運動のできる支度・飲み物・タオル	
	②			水 10:00 ～11:00	20		40		
	③			木 19:10 ～20:10	20		10		
セルフリンパケア		健康のために何かしたい…でも運動はちょっと…という方、リンパのツボを押してさすって身体の流れを作りむくみをとって調子を良くします。動かなくても身体がポカポカし心も身体も元気になります。	エアロビクス・リンパ インストラクター 栗 原 薫	金 19:00 ～19:30	20	5,700円	35		
リンパケア &健康体操	①	肩こり、腰痛、肥満、運動不足などをリンパを流し簡単な動きでカラダに効かせ解消していきます。老若男女OKです。		木 18:00 ～19:00	20	11,300円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル	
	②			金 10:00 ～11:00	20		30		
エアロビクス		ストレッチや部分別の運動など自然の流れに沿った全身運動です。続けていくうちに持久力もつき柔軟性も増します。あせらず自分のペースでできます。			金 19:40 ～20:45	20	11,300円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル
ビューティーヨガ		いつまでも若々しくきれいでいる為の、エクササイズヨガ。簡単なマッサージ、その他美容に関する豆知識なども交えながら行います。		全米ヨガアライアンス インストラクター Vaikuntha	火 10:00 ～11:00	20	11,300円	12	運動のできる支度・飲み物・タオル
ハタヨガ		ポーズと呼吸法を組み合わせながら行う最も基本的なヨガ。心身を浄化し、バランスを整えながらよりしなやかで美しい自分へ!!	ヨガインストラクター 塩 野 入 梓	火 19:50 ～20:45	20	11,300円	12	運動のできる支度・飲み物・タオル	
バランスヨガ		自律神経を整えながら、筋力・柔軟性・バランス力を高めていきます。シェイプアップ効果の高いヨガです。	TRXサスペンション トレーナー リトモスオフィシャル トレーナー 厚生労働省認定 健康運動指導士 山 崎 千 枝	火 10:30 ～11:40	20	11,300円	45	運動のできる支度・飲み物 大きめのタオル	
かんたんエアロビクス		メタボ予防、筋力UP、持久力の向上、今からはじめてみましょう!何歳からでもLet's try!初心者向けです。		火 18:45 ～19:35	20	11,300円	30	初心者向け 運動のできる支度・飲み物・タオル	
リトモスダンス①		リトモスとは、HIPHOP、ラテン、レゲトンなどの曲に合わせて踊りながら、シェイプアップするプログラムです。楽しいよ!!		火 19:45 ～20:45	20	11,300円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル	
シェイプアップ体操		健康増進や痩せるためには筋力が必要です。脂肪を燃焼させながら筋力アップを目指しましょう。ダンベルを使用した簡単な運動なのでどなたでもOK!		水 13:30 ～14:30	20	11,300円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル	
機能改善ヨガ		腰痛、肩コリの原因である身体のゆがみ。このヨガでは姿勢改善、血行促進、そして筋力も鍛えていきます。身体の機能を改善し、半年後の変化をお楽しみに!!	ヨガインストラクター 柳 沢 弘 子	金 13:30 ～14:40	20	11,300円	45	運動のできる支度・飲み物 大きめのタオル	
スリムアップヨガ		からだのゆがみを矯正して、血液やリンパの流れを促し、自律神経の働きを整えます。 代謝をよくし、脂肪のたまりにくいからだをつくりましょう!		水 19:00 ～20:00	20	11,300円	12	運動のできる支度・飲み物 長めのタオル	
社交ダンス		日頃の運動不足の解消と美容と健康のため、また多くの人とのふれあいの場として、皆と一緒にいい汗をかいてみませんか?	長野県スポーツダンス 教師協会会長 後 藤 敏 一	水 18:45 ～20:45	20	11,300円	30	ダンスシューズ(ヒールにカバー) ※必要な方には斡旋します	
フェルデンクライス メソッド		体の動きの調和、バランスの調整、柔軟性の促進、怪我の予防、情緒の安定、健康増進、そして生活をより快適に、満足感の深まるものにする事を助けます。学びのレッスンです。	Aus TAB公認 フェルデン クライスプラクティショナー 田 尻 晴 美	木 10:00 ～11:00	20	11,300円	10	動きやすい支度 (スカート、デニム不可) タオル	
アクアフィットネス		水の4つのマジカルパワーを体感しながら、リズムに合わせて動くアクアダンスは心身ともにリフレッシュできます。	全米アクアエクササイズ 認定インストラクター 宮 本 恵 美	木 19:00 ～20:00	20	9,100円	20	水着・キャップ・飲み物 (湯さん館入館料1回300円 別途)	
太極拳	①	ゆっくりした動きと深い呼吸で精神を安定させ日常生活の緊張とストレスから解放してくれる老若男女誰にでも楽しめる生涯スポーツです。	日本武術太極拳 連盟公認 三段A級指導員 浜 恵 美 子	木 13:30 ～15:00	20	11,300円	30	運動のできる支度	
	②			木 19:10 ～20:40	20	11,300円	30	運動のできる支度	
太極剣		太極剣は、太極拳運動の特徴と健身価値を備えたものであり、多くの人々に愛好されている演武種目です。			木 15:15 ～16:15	20	11,300円	20	運動のできる支度 ※剣は別途
リトモスダンス②		色んなジャンルの音楽を楽しみながら踊るプレコリオプログラムです。“リズム”という意味のリトモス!!一緒に楽しく踊りましょう。	リトモスオフィシャルトレーナー NPO法人日本ウェーブストレッチ協会 ウェーブストレッチインストラクター 武 居 景 子	木 11:00 ～12:00	20	11,300円	20	運動のできる支度・飲み物・タオル	
ウェーブストレッチ		ほぐす、引き締める、伸ばす。しなやかな体づくりのためのウェーブータルコンディショニングエクササイズです。血行、血流改善、むくみ解消、姿勢改善、冷えの予防、リラクゼーション、シェイプアップを目指す方、ぜひご参加下さい。		金 19:00 ～20:00	20	11,300円	12	運動のできる支度・飲み物・タオル ※ウェーブリング斡旋します	
シナプソロジー& リズム体操		今話題のシナプソロジーで楽しく脳を活性化。そして、みなさんの知っている曲に合わせて簡単な振り付けで踊ります。50代～70代向けのプログラムです。	高齢者体力作り支援士 シナプソロジーインストラクター リトモスオフィシャルトレーナー 田 中 光 子	土 10:00 ～11:00	20	11,300円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル	
ハワイアン フラダンス	初級	～気分は南国～ 基本のステップを学び、癒しのハワイアンミュージックにのせて心身ともにリフレッシュしましょう!	ハーラウ ナー レイ オーナー プアニ主宰 碓 井 美 子ほか	土13:30～14:45 月に2回(第2・ 第4土曜が基本)	12	6,800円	15	フラダンススカート ※会議室・多目的ホールで行ないます	
	中級						15		
フラメンコダンス		基本のステップ、腕、手の動き、パルマ(手拍子)を中心に音楽に合わせてダンスの動きも楽しめます。	フラメンコ愛好家 高 野 由美子	土 19:00 ～20:30	20	11,300円	30	専用靴・フラメンコスカート	
子 ど も の 講 座									
 バレエ入門	①	英国Royal Academy of Danceのメソッドをベースに美しい姿勢と正しいテクニックを身につけ、初めての方でもわかりやすく楽しんでいただけるバレエレッスンです。バレエ入門②は親子で受講も可能です。	Royal Academy of Dance Registered Teacher 宮 本 ゆかり	火 16:30 ～17:20	20	11,000円	15	対象:①4才～小学1年生 (女性限定) ②小学2年生～一般	
	②			火 17:30 ～18:30	20	11,000円	15		
キッズダンス (エンジェル)		元気な心と体を作るためにリズムにのって楽しく表現していきます。子供の感性を生かしながら基礎から指導します。	ナチュラル ムーブメント3・2・1 境 じゅん子他 スタジオ3・2・1講師	水 16:30 ～17:15	20	15,800円	30	対象:4才～小学3年生	
キッズダンス		ヒップホップや流行のリズムに合わせて楽しく踊ります。レッスン以外にもイベント発表会などにたくさん参加しているのでとってもやりがいのあるクラスです。		水 17:30 ～18:30	20	15,800円	20	対象:小学4年生～高校生	

生 き が い ・ 創 造 講 座									
講 座 名		内 容	講 師 名	曜日・時間	回数	受講料(6ヶ月)	定員	備 考	
パッチワーク・キルト	①	優雅なひとときを布の手触りと綺麗な配色で楽しんでみませんか。初めての方でも簡単なポーチから巾着・バッグ、更に壁掛けなど温かみのある作品で、生活に彩りを添えましょう。	NHK国際キルトフェスティバル招待作家 パッチワークまきの主宰 牧 野 まゆみ	火 10:00 ～12:00	12	10,900円	12	材料費は別途	
	②			水 10:00 ～12:00	12	10,900円	12		
ちりめん細工		古布・きもの地の良さを生かして、稲取のつるし飾りや小物を楽しく作りましょう。	古布愛好家 小 林 かづ江	火 10:00 ～12:00	12	10,900円	15	材料費は別途 裁縫道具・和布・台紙 筆記用具・ものさし・ハサミ・ボンド	
ビーズステッチ、 ジュエリークロッシェ &純銀クロッシェ		針と糸で編む大人の女性が楽しむのにふさわしい風合いのアクセサリーを作ります。今までのテグスと比べ、針と糸を使うので年齢を問わずお楽しみいただけます。はじめはどなたも初心者です。はじめてを始めてみませんか。	日本余暇文化振興会 講師 村 山 麻里子	火 13:00 ～15:00	12	10,900円	15	材料費は別途	
着付教室		楽しい着物ライフがはじまります。自分で着たいと思った時が習い時です。まずは始めてみましょう。	全日本きもの コンサルタント講師 中 村 みち子	火 18:45 ～20:45	12	10,900円	15	着物・小物一式	
楽しい ハーモニカ	初級	誰でも一度は吹いたことのある懐かしい音色で童謡・唱歌をはじめ、なじみの曲が演奏できるようになります。初歩から合奏までできるよう進めていきます。	日本ハーモニカ 芸術協会公認指導員 滝 沢 博 俊	第2・第4 水 10:00～12:00	12	10,900円	15	ハーモニカ 別途	
	中級			第1・第3 水 10:00～12:00					
楽しい絵手紙	①	絵が苦手な人・絵心がないと思う人…でも、描きたい気持ちがあれば大丈夫。見たまま、感じたままを描きましょう。	日本絵手紙協会公認講師 町 田 武 子	水 10:00 ～12:00	12	10,900円	25	材料費は別途	
	②			水 13:00 ～15:00	12	10,900円	25		
	③		日本絵手紙協会公認講師 小 林 みのり	水 18:00 ～20:00	12	10,900円	25		
オ カ リ ナ	①	オカリナ・手のひらサイズの可愛い土笛。奥深い音色。基本から丁寧に指導いたします。	音楽教室 弾灯民（ひとみん） 主宰 瀧 沢 ヒトミ	水 10:00 ～11:20	12	10,900円	15	オカリナ注文は講師へ ③は中級 各講座テキスト代 別途1,000円程度	
	②			水 13:00 ～14:20	12	10,900円	15		
	③			水 14:30 ～15:50	12	10,900円	15		
ポーセラーツ& アートプリント		デザインされた転写シートを使用し磁器や衣服・バック等に転写し、誰にでも簡単にお楽しみいただけます。オリジナル作品を作りましょう。	日本ヴォーグ社アートプリント認定講師 日本手芸普及協会 認定講師 坂 口 恵美子	木 10:00 ～12:00	6	5,500円	12	材料費は別途 ティッシュペーパー 新聞紙・オープンペーパー・はさみ	
古布のリメイク		タンスに眠っているお宝、不要になった着物で、洋服を作りましょう。初心者の方でも簡単にできます。	古布愛好家 小 出 セツ子	木 13:00 ～16:00	6	6,200円	20	裁縫道具・ほどこいた着物生地・型紙用の 包装紙・ものさし・ハサミ・筆記用具	
やさしい水彩画	①	庭先の一輪の花、旅の途中で見つけた美しい風景など、あの感動を絵にしてみませんか？コンパクトな画材で誰にでもできる、本場イギリス生まれの透明水彩画を楽しく描きましょう。	画家 ラ・マチエール主宰 岡 部 毅	木 13:30 ～15:30	12	10,900円	20	材料費は別途	
	②			木 18:45 ～20:45	12	10,900円	20		
楽しい歌教室		心に残る歌、思い出の歌など、一緒に歌いましょう。童謡・フォークソングなど、お仲間と一緒にお腹から声を出して歌い、心も体も健康に。脳トレにもなります。	ピアノ講師 中 沢 敏 江	木 13:30 ～15:30	12	10,900円	30	テキスト代別途 筆記用具・飲み物	
カ ラ オ ケ	⑤	歌に自信のない方でも気軽に参加してください。いろいろな曲を幅広く楽しく指導いたします。	一級歌謡指導講師 滝 沢 芳 明	木 13:30 ～15:30	12	10,900円	15	筆記用具、レコーダー	
	①			金 13:30 ～15:30	12	10,900円	15		
	②			金 18:45 ～20:45	12	10,900円	15		
	③			土 13:30 ～15:30	12	10,900円	15		
	④			土 18:45 ～20:45	12	10,900円	15		
フラワー アレンジメント		ブリザーブドフラワーやアーティシシャルフラワーを様々なベースにアレンジして、素敵な作品に仕上げましょう。そして作る楽しさと飾る楽しさを実感しましょう。	フラワーアレンジメント 認定講師 高 橋 美津子	土 13:30 ～15:30	6	5,500円	15	材料費は別途 初回基本道具代が必要になります	
陶 芸	①	毎日使う食器・お客様へのおもてなしの器・ホッと気分を和らげてくれるインテリアなどのオリジナル作品を創ってみませんか？	坂城クラフト主宰 小 宮 山 亮	金 14:00 ～17:00	18	18,100円	15	焼成費2,000円は別途 消耗品、材料費は別途 創作室用スリッパ（必須）	
	②			土 17:45 ～20:45	18	18,100円	15		
	③			土 17:45 ～20:45	18	18,100円	15		
ガーデニングとクラフト		種をまいたり、球根を植えたり、秋から冬の花を楽しみましょう。	一級造園施工管理技士 酒 井 ひろ子	土 9:30 ～12:00	6	6,200円	15	材料費は別途	

※受講料は、返金いたしません。（受講生本人が事故又は病気のため受講できない場合を除く）

※こどもの講座で同一講座に兄弟姉妹で3名以上受講する場合は、3人目から受講料の割引をいたします。

※親子で（小学生以下）同一講座を受講したときは、お子さんの受講料を半額とします。

※障がいのある方を対象に、講座受講料の減免（3割引）制度があります。詳しくはお問い合わせください。

※受講申し込み者が少ない講座は、開講しないことがあります。

※センター祭で、発表・展示する場合も講座回数に含まれます。

※更埴地域勤労者共済会会員の方が1年を通して受講すると2,000円が助成されます。

※1回に限り無料体験も行っております。

お問い合わせ先

坂城勤労者総合福祉センター

TEL.0268-81-1234

FAX.0268-81-1235

キリトリセシ

受 講 申 込 書					
講 座 名				新規 ・ 継続	
氏 名			勤務先		
年 齢	代		受 講 料		
住 所			領 収 印		
電話 ・ 有線 (○印)					
取扱者					

領 収 書	
講 座 名	
氏 名	様
受 講 料	
領 収 印	