

申込受付 12月2日(日)午前9時～12月23日(日)まで

●大人(18歳以上)対象教室

教室名	定員	曜日	時間	回数	内容	講師	受講料
リラクゼーションリンパA	20名	火	10:00～11:30	10	深リンパと浅部のリンパの両方を捉え、オールハンドで行うリンパセラピーです。特に深リンパの促進効果は筋肉疲労や痛み、機能低下した内臓にまでアプローチし、免疫機能をあげ、健康的で太りにくい身体へと導いてくれます。 女性のみ	ホルミシスセラピスト養成講師 藤江 節子	6,400円 (教材費別途)
リラクゼーションリンパB	20名	火	19:00～20:30			ホルミシスセラピスト養成講師 中原多佳子	6,400円 (教材費別途)
旅した気分♪英会話～旅を題材に英会話を楽しもう～	15名	土	11:00～12:00	10	海外の国をテーマとして、各地の名所や知識、知っておきたい英会話などを学習します。	旅程管理主任者 清原 文香	6,400円 (教材費別途)
男性のための健康運動教室	20名	土	19:30～20:15	10	女性に気後れすることなく、ストレッチや筋力トレーニングなど、体を動かしましょう。 男性のみ	日本修斗コミッション認定トレーナー 梶本 浩之	6,400円
骨盤エクササイズ	20名	水	11:00～12:00	10	普段の生活習慣によって引き起こされる骨盤の歪みを解消し、腰痛、便秘、冷え等の体の不調を改善しましょう。	健康運動指導士 中野 千穂	6,400円
ZUMBA(ズンバ)	30名	月	19:30～20:30	10	ZUMBA(ズンバ)とは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作したダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼効果があり、また楽しく体を動かすことでストレス発散にも効果があります。	ZUMBAインストラクター 島田 明美	6,400円
認知症予防！脳若トレーニング	20名	水	13:30～14:30	10	ipadを使った楽しい認知機能向上教室です。視覚・聴覚・指先からの刺激で脳を活性化します。楽しいトレーニングと仲間との会話で、認知症の予防を目指します。 ※教室で使用するipadは全て準備するので、購入は不要です。	脳若トレーニング認定トレーナー 田中 泰子	6,400円
暮らしに役立つパソコン講座～ワードとエクセル基本&便利ワザ編～	15名	土	10:00～11:30	10	文字の打てる方を対象としたパソコン教室です。楽しくゆっくりパソコンを学びましょう。 ※ノートパソコンをお持ちの方は持参してください。(マイクロソフトオフィスワードエクセル2010以上)台数に制限がありますが、レンタルも可能(有料)です。	マイクロソフトオフィスマスター 清水 ユミ	7,500円 (教材費別途)

申し込み注意事項

- 教室が行われる各施設に直接お越しの上、申込書と受講料を添えてお申し込みください。
- いずれの教室も先着順にて受付し、定員になり次第締め切ります。
- 受講申し込み後、本人の都合で受講できなくなった場合は、受講料の返金はできません。
- 各教室とも、受講申し込み者が定員に満たない場合は、中止することがあります。
- 各教室とも、子ども連れ及び申込者以外の方の受講はできません。
- 開講後の教室の変更は認められません。

新規教室 講師募集

当法人では、新規教室開設を計画しております。各施設で開催可能な企画をお持ちの方は、具体的な教室内容を明記の上、当法人宛までお送りください。選考の上、追ってご連絡いたします。

●子ども対象教室

教室名	対象	定員	曜日	時間	回数	講師	受講料
バトントワーリング&チアダンス	3歳～小学3年生の女子	30名	月	16:00～17:00	9	バトンプレイス徳島主宰 日本バトン協会公認指導員 三枝 和代	6,750円 (教材費別途)

新規教室

●子ども対象教室 対象4歳～中学生

教室名	定員	曜日	時間	回数	内容	講師	受講料
キッズエンタメレッスン	20名	水	17:00～18:00	10	子どもの時からでも重要な姿勢と歩き方。将来の基本体型を作り、バランス感覚を養う大切なレッスンです。その他、歌・演技・しゃべり方など総合的なタレントモデル育成プログラムです。	ウォーキングインストラクター 青江 文 他所属モデル	7,500円



骨盤エクササイズ



脳若トレーニング

会議室・体育室もご利用できます。

会議室		(単位:円)	体育室		(単位:円)
室名	利用料	1時間あたり	1時間あたり		
職業技能講習室		830	全	面	1,030
会議室 I		920	半	面	510
会議室 II		830	卓球(1台につき)		250
研修室		920	個人利用として、バレーボール、バドミントン、バスケットボール(1ゴール)、卓球などに利用できます。		
教養文化室		830			
小会議室		620			
多目的ルーム		720			

空き状況など詳しくは事務局までお問い合わせください。



会議室 I

教養文化室

職業技能講習室

一般財団法人 北島町労働者福祉協会 北島町生涯学習センター

サンライフ北島

開館時間 平日 午前9:00～午後9:30
 日曜・祝日 午前9:00～午後5:00
休館日 木曜日・年末年始
お問い合わせ先 板野郡北島町中村字川田9-1(北島町総合庁舎西隣り)
 TEL(088)698-7118 FAX(088)698-8301
 e-mail: sunlife@md.pikara.ne.jp
 URL: http://www.pikara.ne.jp/sunlife

お申し込み時にお伺いした個人情報は、教室の運営などに利用いたします。ご本人の同意を得ることなく、第三者へ開示・提供することはありません。