

令和6年度 短期特別教室 7月～9月

北島町生涯学習センター

受講生募集

サンライフ北島

(TEL 698-7118) 698-7361

※電話での申込はできません

申込受付 6月2日(日)午前9時～6月19日(水)

●大人(18歳以上)対象教室 ※残席について 空白……余裕あり △……5名以下 ×……満席

教室名	曜日	時間	回数	内容	講師	受講料	残席数
リラクゼーションリンパ	火	19:00～20:30	9	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	ホルミシセラピスト養成講師 中原多佳子	6,800円 (教材費別途)	
男性のための健康運動教室	土	19:00～19:45	9	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	総合格闘技インストラクター 梶本 浩之	6,800円	
骨盤エクササイズ	水	11:00～12:00	9	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	6,800円	
ZUMBA(ズンバ)	月	①19:00～20:00 ②20:15～21:15	9	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	6,800円	△ ×
認知症予防!脳若トレーニング	水	13:30～14:30	9	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	6,800円	△
暮らしに役立つパソコン講座～Windowsとエクセル活用～	土	10:00～11:30	9	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。 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	7,900円 (教材費別途)	×
NEW ダイヤモンドアート	土	10:00～11:30	6	ダイヤモンドアートは美しさと創造性を結びつけた新感覚のアートです。近くで見るとモザイク画、離れて見ると本物の絵画のような不思議な感覚のアートを簡単に作ってみましょう。	ダイヤモンドアート講師 KAORI	6,600円 (教材費別途)	

教室名	対象	定員	開催日・時間	内容	講師	受講料
ダイヤモンドアート体験教室	18歳以上	15名	6月8日(土) 10:00～12:00 ～現在、申込受付中～	カラフルなダイヤモンドビーズを用いてコースターを作ります。完成した作品はインテリアとしても飾ることができます。	ダイヤモンドアート講師 KAORI	1,100円 (教材費別途 850円)
古着で布ぞりを作ろう!	18歳以上	15名	6月30日(日) 7月7日(日) 7月14日(日) 10:00～12:00 ※3週連続受講	おうちにある古着を使ってオリジナルの布ぞりを作ろう!3回の受講で1つの作品を仕上げます。	墨絵画・一連会理事・公認講師 福山 彩虹	3,300円 (教材費別途 600円)
スッキリッ腸活ヨガ	18歳以上	20名	7月2日(火) 11:00～12:00 7月7日(日) 9:30～10:30	腸で「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが作られています。腸を刺激しながら気持ちよく動くヨガで、自分と体のご機嫌をとってあげましょう! 普段、呼吸って意識していますか?いつもより深い呼吸と瞑想で体をクリアにして、全身の筋肉をバランスよく鍛えることで平日に疲れた心と体を整えましょう!	ヨガインストラクター 中本 彩生	550円
夏休み★子どもポスター・絵画教室	小学生	10名	7月29日(月) 13:00～15:00	絵画・ポスターの宿題を一緒に仕上げよう!宿題じゃなくてもOK!一緒に楽しく絵を描きましょう!	絵画・造形講師 きのしたみきこ	1,950円
北島町ひょうたん夏まつり当日!! ゆかたを着てお祭りのでかけよう!	小学生～大人 女性のみ	15名	8月3日(土) 15:00～16:30	おうちにあるゆかたを着てお祭りへ行こう!友達同士・親子で参加OK! ※小学生は保護者同伴	装道きもの学院承認教室 新浜 陽子	1,100円

一般財団法人 北島町労働者福祉協会

申込注意事項

- ※18歳以上の方なら、どなたでも受講できます。
- ※各施設の申込書にご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- ※申込受付期間後に、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。
- ※受講申込者が定員に満たない教室は、中止することがあります。
- ※申込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。
- ※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。
- ※他の方に申込受付後の権利を譲ることはできません。
- ※教室により、教材費が必要な場合があります。



北島町生涯学習センター

サンライフ北島

北島町温水プール

サンビレッジ北島

北島北公園総合体育館
Y G K ドーム
北公園スポーツ広場

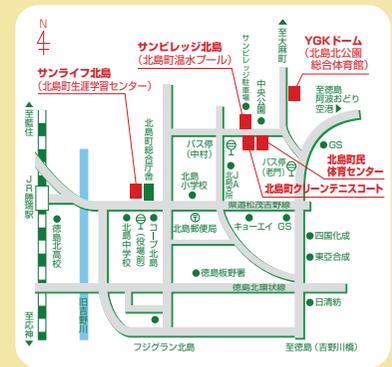
北島町民体育センター
北島町クリーンテニスコート

〒 日 午前9時00分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前9時00分～午後5時00分
[休館日] 毎週木曜日・年末・年始

〒 日 午前10時00分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前10時00分～午後5時00分
[休館日] 毎週月曜日・年末・年始

〒 日 午前9時00分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前9時00分～午後5時00分
[休館日] 毎週月曜日・年末・年始

〒 日 午前8時30分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前8時30分～午後9時30分
[休館日] 毎週月曜日・年末・年始



1日体験教室 1回 550円

体験からはじめてみませんか?

骨盤エクササイズ
講師/中野 千穂
6月12日(水) 6月19日(水)
11:00～12:00

ZUMBA(金)
講師/矢野 真弓
6月14日(金) 6月21日(金)
12:20～13:10