

ほっとコミュニティ講座

申込〆切
4/24
(金)まで

楽しく学んでココロもカラダも“HOT!”になろう！

- 申込方法● 下記の1,2いずれかの方法でお申込みください。※先着順（連名での申し込みはできません）
 1. 各講座紹介に記載されている申込フォーム(QRコード)を読み込みオンラインで申し込む。（講座ごとにお申込み）
 2. 裏面の申込み用紙に記入して持参もしくはfaxで申し込む。ただし、④キッズビクス教室はオンラインのみでの申込みとなります。（FAX：0749-48-2363 有線：3-3962）
- 確認事項●
 - ・年間での講座募集です。（前期、後期の募集ではありません。）
 - ・受講料については半期毎のお支払いをお願いします。初回受講時に、受講料とあわせて別途年間受講手数料（全10回講座：500円、全20回講座：1,000円）をお納めくださいますようお願いいたします。ただし多賀町在住・在勤の方は年間受講手数料を免除します。
 - ・申し込み締め切り後、受講者あてにメールもしくは文書にて通知を送付いたします。
 - ・最小開講人数（10名程度）に、申込者が満たない場合は開講しない場合があります。
 - ・講師や開館日の都合等により日程を変更する場合があります。

① 体質改善ヨガ【初回：5月16日(土)】★定員12名

この講座では、日常で感じる不調を少しずつ改善していく事を目的としています。ヨガを通して心と体のバランスを調整し、健康を維持できる体を作ります。ヨガが初めてでも体が硬くても受講できるクラスです。

- ★講師：安藤 小百合
- ★曜日/時間：第1・3土曜日／13:30～14:30 ※7,8月は第2・4土曜
- ★料金：通年講座・前期半期分（10回）10,000円
- 持ち物：ヨガマット、タオル、水分。動きやすい服装で



② スタイルアップほぐし体操【初回：5月20日(水)】★定員15名

老廃物を流す、リンパケアで身体をほぐします。ストレッチヨガ・かんたんエクササイズなどで少し動かし、ポカポカ代謝を上げていきましょう。免疫力アップも間違いなしです。

- ★講師：疋田 幸子
- ★曜日/時間：第1・3水曜日／13:15～14:15
- ★料金：通年講座・前期半期分（10回）10,000円
- 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（なければバスマットでもOK）



③ 楽しいフラダンス教室【初回：5月9日(土)】★定員15名

ゆったりしたハワイアンソングに癒されながら心も身体もリフレッシュ！踊ることで姿勢改善や健康づくりにも役立ちます。基礎からゆっくり丁寧に指導していきますので、年齢問わず初心者の方も安心して参加していただけます。皆で楽しく踊りましょう！

- ★講師：北林 さゆり
- ★曜日/時間：第2・4土曜日／10:00～11:30
- ★料金：通年講座・前期半期分（10回）10,000円
- 持ち物：運動しやすい服装、飲み物、タオル（あればパウスカート）



④ キッズビクス教室 【初回：A・Bクラス 5月16日(土) Cクラス 5月20日(水)】

★定員 Aクラス13名 Bクラス15名 Cクラス15名

エアロビクスを基本にした子ども向けの教室です。ウォーミングアップや柔軟体操、振り付けの積み重ねに取り組みながら、身体を動かす事、表現する事を楽しみます。多賀ふるさと楽市などイベントにも参加予定です。達成する喜びをみんなで一緒に味わいましょう!!

★講師：藤本 朋子

★曜日/時間：Aクラス（年中・年長・小1）毎月土曜2回程度 14:45～

※講師のスケジュールにより変更あり
Bクラス（小学2～4年生）毎月土曜2回程度 16:00～
Cクラス（小学5～6年生）毎月水曜2回程度 17:30～

※各クラス1時間

★料金：通年講座・前期半期分（10回） 10,000円

ステージ発表時には衣装の用意にご協力願います。保護者様に役割分担をお願いする場合があります。



⑤ Mococo's Hau'oli フィットネス講座 【初回：5月21日(木)】 ★定員 15名

新講座

美姿勢ウォーミングアップ、大人の可愛いダンス、簡単筋トレ、ストレッチ、スモールボール、ストレッチボール、フラフィットネスなど…組み合わせて美姿勢な自分を目指すアラカルトレッスンです。

心も身体も心地よくほぐしつつ体幹を鍛え、美しい姿勢や身のこなしに効果的です。

初めての方や運動に自信のない方も笑顔で楽しく過ごしていただけます。

★講師：藤本 朋子

★曜日/時間：毎月木曜 2回程度（変更となる場合あり） / 10:30～11:45

★料金：通年講座・全回分（10回） 10,000円

持ち物：飲み物、タオル



⑥ フラワーレジンアクセサリ講座 【初回：5月24日(日)】 ★定員 15名

新講座

本物のお花ドライフラワーを使ったフラワーアクセサリ作りは、好きなお花を選んで自分だけのオリジナルのレジンアクセサリが作れます。一緒に楽しく作りましょう。

★講師：村松 都子

★曜日/時間：下記の通り / 9:30～11:30

5/24, 6/14, 6/28, 7/12, 7/26, 8/9, 8/23, 9/13, 10/25, 11/22

★料金：通年講座・全回分（10回） 7,500円 ※別途材料代が必要となります。



ほっとコミュニティ講座申込書 申込締切 4月24日(金) 受付開始 3/25(水) 17時～

| | | | | |
|--------------------|--|--|-----------------------------|---------|
| ふりがな | | | | ご住所 |
| お名前 | | | | 〒 |
| 電話番号（携帯番号またはN T T） | | | | |
| メールアドレス | 受講決定通知書のメールでの送付 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> | | | |
| 申込講座 | ① 体質改善ヨガ | | ④ キッズビクス教室 | オンラインのみ |
| 希望講座に○ | ② スタイルアップほぐし体操 | | ⑤ Mococo's Hau'oli フィットネス講座 | |
| | ③ 楽しいフラダンス | | ⑥ フラワーレジンアクセサリ講座 | |

★④キッズビクス教室についてはオンラインのみでの申込みとなります。

【お問合せ先】多賀町教育委員会生涯学習課（多賀町中央公民館「多賀結いの森」内）

☎0749-48-1800 fax 0749-48-2363 有線 3-3962