



# 大津市勤労福祉センター講座



申込期間 ①②3月19日(月)午前8時40分～4月6日(金)まで  
 (先着順) ③～⑪3月22日(木)午前8時40分～4月20日(金)まで

開催場所 大津市勤労福祉センター

申込方法 電話・FAX・互助会ホームページ(詳細は裏面へ)

	講座名	開催期間	曜日	時間	回数	受講料 (教材費)
①	アロマ& (女性限定) リンパストレッチ教室Ⅰ	4/11・25・5/9・23・6/6・27	水	10:00～ 11:30	6回	2,400円 (3,000円)
②	アロマ& (女性限定) リンパストレッチ教室Ⅱ	4/11・25・5/9・23・6/6・27	水	13:30～ 15:00	6回	2,400円 (3,000円)
リンパを流したい方・ホルモンバランスをとりたい方! 季節に合わせたアロマクリームを使って、まずはご自身で首や足をマッサージしてリンパの流します。ストレッチで筋肉や関節を伸ばして、さらにリンパを流しながら、体幹(コア)を使って体力UP! 免疫力UP! をめざすクラスです。年齢問わず“老けないカラダ”作りをしたい方におススメ♡ ※10分以上遅刻された場合は入室できません。ご了承ください。						
③	ピラティス&ヨガ教室 (軽スポーツ室)	4/24・5/8・22・6/5・19・ 7/3・17	火	19:00～ 20:00	7回	2,800円
④	ピラティス&ヨガ教室 (和室)	5/1・15・29・6/12・26・ 7/10・24	火	19:00～ 20:00	7回	2,800円
人の持つ筋肉をしなやかにし、筋肉を無理なく正しく使い、美しい理想の姿勢づくりができるエクササイズです。身体をリラックスさせる効果もあります!						
⑤	パワーヨガ教室	4/25・5/9・23・6/6・20・ 7/4・18	水	19:00～ 20:00	7回	2,800円
深い呼吸とヨガのポーズで心身をリラックスさせ、新陳代謝の良い身体づくりをめざします。心とカラダの両面からパワーアップ!!						
⑥	がんばらない ヨガ教室	4/26・5/10・24・6/7・21・ 7/5・19	木	10:00～ 11:00	7回	2,800円
呼吸に意識を集中させ、こちよく流れるときの中で、心身のバランスを整えていきます。がんばりすぎない力で、リラックス! 健康&元気を身体で感じていきましょう♪ ※初心者向け						
⑦	ちょっとがんばる ヨガ教室	4/26・5/10・24・6/7・21・ 7/5・19	木	11:30～ 12:30	7回	2,800円
呼吸に意識を集中させ、こちよく流れるときの中で、心身のバランスを整えていきます。がんばりすぎない力で、リラックス! 健康&元気を身体で感じていきましょう♪ ※少しレベルUPしたい方						
⑧	基礎英会話教室 ～お・も・て・な・しのことば～	4/26・5/10・24・6/7・21・ 7/5・19	木	19:00～ 21:00	7回	4,200円 (500円)
「こんな時どう言うの?」って思う事ありませんか? 「お・も・て・な・し」をテーマに簡単な単語・文法で基礎を学びながら、日常会話を楽しく覚えましょう!						
⑨	未生流 華道教室	4/27・5/11・25・6/8・22	金	10:00～ 12:00	5回	3,000円 (5,000円)
“花”は、見て触れることにより心を和ませ、豊かにしてくれます。精神を集中させ、華道の基本をちょこっと学べば、普段の生活にも取り入れられます♻						
⑩	朝の ゆるストレッチ教室	4/27・5/11・25・6/8・22・ 7/13・27	金	10:30～ 11:30	7回	2,800円
毎日のスタートは朝から始まります! 朝すっきりしていますか? 目が覚めた時に少しのストレッチで一日が快適に! 楽しく毎日を過ごしましょう♪						
⑪	健康 エアロビクス教室	4/27・5/11・25・6/8・22・ 7/13・27	金	19:00～ 20:00	7回	2,800円
運動不足解消! 普段使わない筋肉運動にエアロビクスを取り入れ、アクティブに身体を動かしながら気持ちよく汗を流し、日常のストレスを発散! 心とカラダをリフレッシュします♪						

# 講師紹介

- ①②須田 香織 先生 JAA認定アロマスクールを主宰。アロマコーディネーターやセラピストの資格養成講座を行う。また、パーソナルトレーナーであることから、アロマリンパストレッチのスタジオレッスンも主宰。自宅サロンにて、リンパを流す施術やダイエットなどの個人メニューレッスンも行っています。
- ③④関 春美 先生 フィットネスチームフラッシュ所属。ピラティスからエアロまで幅広く担当。
- ⑤Na o 先生 ヨガスタジオアピュア所属。ATLヨガインストラクター90。健康運動指導士。大津市を中心にヨガや健康運動などを指導。運動プログラム作成&運動指導のスペシャリストです。
- ⑥⑦平本 野枝 先生 ヨガスタジオアピュア所属。大津市で活動中。CAMヨガ協会認定 全米ヨガアライアンスRYT200取得。
- ⑧高本 祥正 先生 アメリカの大学を卒業し、帰国後、通訳や翻訳業に携わり、現在は、進学塾や英会話教室で講師を務めておられます。
- ⑨巖 慧 甫 先生 末生流の華道正師範。1980年から今日まで勤労青少年ホームの講師を担当。
- ⑩⑪福永 郁代 先生 心育身美「心育み、美しい身体を手に入れる。。。心（こころ）育（いく）まで身体を美しく！」をモットーに様々な資格と経験を活かしながら楽しく活動されています。



# 申込方法

①②は、3月19日（月）8時40分～4月6日（金）まで、③～⑪は3月22日（木）8時40分～4月20日（金）までに、電話（077-522-7474または077-525-1105）、FAX（077-523-3494）【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】、または大津市勤労者互助会ホームページ（info@otsu-gojokai.jp）の講座申込フォームよりお申し込みいただき、受講料は申込期間内にセンター窓口へご持参ください。（先着順）

※教材費は、各講座初日に徴収いたします。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日（土日祝祭日を除く）以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。

事務局からの返信がない場合（ホームページの場合は自動返信メールとは別途）は、受付が完了しておりませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

※申込締切日以降のキャンセルについては、受講料・教材費をいただく場合があります。

# 問合せ先

## 大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6  
TEL：077-522-7474  
077-525-1105  
FAX：077-523-3494

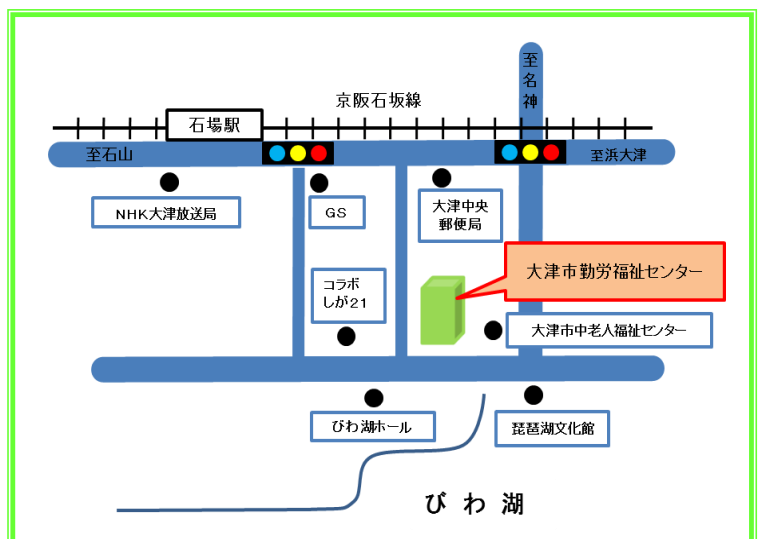
## 開館時間

月～土曜日 午前9時～午後9時まで  
日曜日 午前9時～午後5時まで

## 休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

# 地図



大津市勤労福祉センター 指定管理者（一財）大津市勤労者互助会