

# 大津市勤労福祉センター講座

申込期間 11月10日(火)午前8時40分～11月30日(月)まで ※先着順  
 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)

※受付初日の窓口でのお申し込みは、ご遠慮いただきますようお願いいたします。

## お知らせ

- ◆衛生面を考慮し、ヨガマットの貸出を中止しております。各自でお持ちいただきます様ご協力をお願いいたします。
- ◆状況により、講座を急遽休講する場合がありますので、ご了承ください。

	講座名	開催期間	曜日	時間	回数	定員	受講料 (教材費)
①	がんばらない ヨガ教室	12/3・17・1/7・21・ 2/4・18・3/4	木	10:00～ 11:00	7回	10名	3,500円
	ちよっとがんばる ヨガ教室			11:30～ 12:30	7回	10名	3,500円
呼吸に意識を集中させ、こころよく流れる時の中で、心身のバランスを整えていきます。「健康&元気」を身体で感じていきましょう!! レベルアップしたい方は「ちよっとがんばるヨガ」をおススメします!							
③	中学英語をもう一度! 基礎英会話教室	12/3・17・1/7・21・ 2/4・18・3/4	木	19:00～ 21:00	7回	20名	4,900円 (500円)
	中学英語をおさらいしてみよう～! 中学生レベルの単語・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♪						
④	未生流 華道教室	12/4・18・1/8・22・2/5	金	10:00～ 12:00	5回	10名	3,000円 (5,000)
	精神を集中させ華道の基本をちよっとだけ学べば、普段の生活でも取り入れられます! 今回は、季節のクリスマスリースやお正月のお花をアレンジします! 注) 欠席をされる方は、後日必ず花材を取りに来てください。						
⑤	ハタヨガ教室(初心者)	12/4・18・1/8・22・ 2/5・19・3/5	金	9:30～ 10:30	7回	10名	3,500円
	深い呼吸とポーズを組み合わせることで内臓を活性化し、代謝を上げていきます。デトックスや引き締め、美肌などに効果があり、身体の陰と陽のバランスを整えて、不調やストレスも和らげていきます!						
⑥	レベルアップ! ベーシックヨガ教室	12/4・18・1/8・22・ 2/5・19・3/5	金	11:00～ 12:00	7回	10名	5,600円
	レベルアップしたい方におススメ♪「ザ・ヨガ」のクラスです。ハタヨガの基本ポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかりと全身を動かし、体幹を鍛え、自分の体や心と向き合う感覚を養い安定させていきます!						
⑦	セラピーヨガ教室 ～time of healing～	12/4・18・1/15・22・ 2/5・19・3/5	金	19:00～ 20:00	7回	18名	3,500円
	心とカラダをリフレッシュ♪ストレス社会で疲れた体を、セラピーヨガで自律神経を整えながら、体の不調、内面の不調を改善していきましょう!一緒に癒しのひと時を過ごしてみませんか。。。						
⑧	健康寿命を延ばそう! 体軸トレーニング教室	12/8・22・1/5・19・ 2/2・16・3/2	火	10:00～ 11:00	7回	10名	3,500円
	健康寿命を延ばし、身体を楽に動かせるようになるための効果的で簡単なトレーニングをお伝えします。 起床時、家事の途中、トイレ行く前、お風呂に入りながら、寝る前などいつでもどこでもできるセルフケア・トレーニングで楽しく身体を動かしましょう♪体に軸を通すことで身体が変化し、今までにない動きを手に入れて下さい。						
⑨	ピラティス&ヨガ教室 (軽スポーツ室)	12/8・22・1/12・26・ 2/9・3/2・16	火	19:00～ 20:00	7回	18名	3,500円
	ピラティス&ヨガ教室 (和室)			19:00～ 20:00			
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。身体をリラックスさせる効果もあります!							
⑩	パワーヨガ教室	12/9・23・1/6・20・ 2/3・17・3/3	水	19:00～ 20:00	7回	18名	3,500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!						

# 講師紹介



- ①②平本 野枝 先生 ヨガスタジオアピュアー所属。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。
- ③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。
- ④巖 慧 甫 先生 未生流の華道正師範。1980年から今日まで勤労青少年ホームの講師を担当。活動されています。
- ⑤⑥近藤 清美 先生 RYT200全米ヨガアライアンス認定インストラクター。  
現在、ヨガスタジオ・市民センターなどでヨガ講師をされています。
- ⑦宮田 裕子 先生 フリーインストラクターとして、スポーツクラブでの大人レッスンやキッズダンスを担当されています。
- ⑧市川 亮一 先生 様々な場所で講習会や講演会を開催されており、現在は柔道整復師兼、トレーナー、指導者としても活躍されています。
- ⑨⑩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。
- ⑪Na o 先生 ヨガスタジオアピュアー所属。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。

# 申込方法

11月10日(火) 8時40分~11月30日(月) 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、教材費は各講座初日に徴収いたします。(先着順) 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。

※一人で複数人のお申し込みはご遠慮ください。(家族は可)

※お申し込みが少数の場合や新型コロナウイルス感染拡大予防のため自粛を決定した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。

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスクの着用及び手指消毒の徹底をお願いいたします。

# 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

