

大津市勤労福祉センター講座

申込期間 3月8日(金)午前8時40分～4月12日(金)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)

	講座名	開催期間	曜日	時間	回数	受講料 (教材費)
①	ピラティス&ヨガ教室 (軽スポーツ室)	4/16・5/7・21・6/4・18・ 7/2・16	火	19:00～ 20:00	7回	2,800円
②	ピラティス&ヨガ教室 (和室)	4/23・5/14・28・6/11・25・ 7/9・23	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。身体をリラックスさせる効果もあります！						
③	パワーヨガ教室	4/24・5/8・22・6/5・19・ 7/3・17	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！！						
④	がんばらない ヨガ教室	4/25・5/9・23・6/6・20・ 7/4・18	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。「健康&元気」を身体で感じていきましょう！！(初心者)						
⑤	ちょっとがんばる ヨガ教室	4/25・5/9・23・6/6・20・ 7/4・18	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。「健康&元気」を身体で感じていきましょう！！(初級)						
⑥	リスニング力UP! 基礎英会話教室	4/25・5/9・23・6/6・20・ 7/4・18	木	19:00～ 21:00	7回	4,200円 (500円)
まずは、聞ける力をつけてみよう！ 中学文法で分かるリスニングで「聞いて」「理解して」「答える」練習を中心に学んでいきます。						
⑦	未生流 華道教室	4/26・5/10・24・6/7・21	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だけ学べば、普段の生活にも取り入れられます✿						
⑧	ハタヨガ教室	4/26・5/10・24・6/7・21・ 7/5・19	金	10:30～ 11:30	7回	2,800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、代謝をあげていきます。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！						
⑨	はじめてのキッズダンス教室 (4歳～6歳)	4/27・5/18・25・6/22・7/6	土	10:30～ 11:20	5回	2,500円
4歳～6歳を対象に、子ども向けJ-POPのリズムに合わせて元気いっぱい踊りましょう♪						
⑩	かんたんキッズダンス教室 (6歳～8歳)	4/27・5/18・25・6/22・7/6	土	11:30～ 12:30	5回	2,500円
6歳～8歳を対象に、基礎のリズム練習からJ-POPのダンスまで様々な種類で踊りましょう♪						

講師紹介

- ①②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。
- ③Na 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。
- ④⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨⑩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。

申込方法

3月8日(金) 8時40分~4月12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、受付が完了していませんので、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

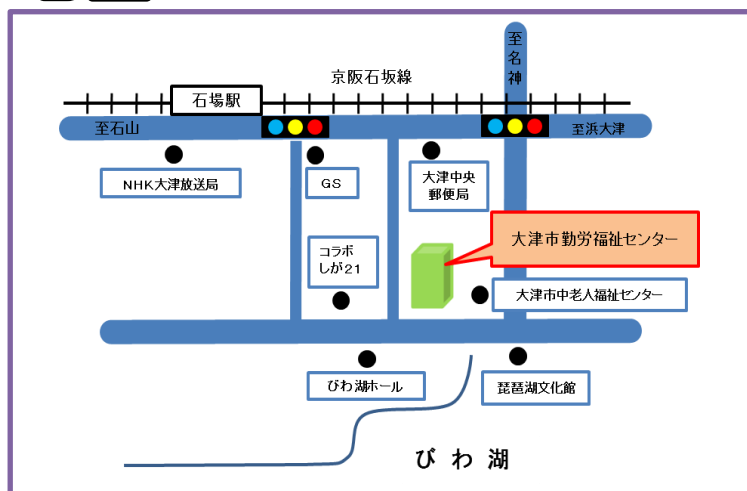
開館時間

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