

# 大津市勤労福祉センター講座

**申込期間** 8月11日(水)午前8時40分～8月31日(火)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。

	講座名	開催期間	曜日	時間	回数	定員	受講料 (教材費)
①	中学英語で英会話 ～日常会話を楽しく 覚えましょう～	9/2・16・30・10/14・28・ 11/11・25	木	19:00～ 21:00	7回	20名	4,900円 (500円)
	 中学生レベルの単語・文法で基礎を学びながら、シチュエーションごとの英会話を練習しましょう！						
②	セラピーヨガ教室 ～time of healing～	9/3・17・10/1・15・22・ 11/12・26	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。。。 						
③	コンディショニング ヨガ教室	9/4・11・18・25・10/2・9・ 16・23・30・11/6	土	15:00～ 16:00	10回	10名	5,000円
	心身のバランスを整えましょう！ 「ヨガ」とは、サンスクリット語で「つながり」を意味します。日々頑張りすぎて疲れた身体を、深い呼吸で心の安定と体が伸びる気持ち良さを感じながら、心とカラダを繋げていきましょう！						
④	未生流 華道教室	9/10・24・10/8・22・11/5	金	10:00～ 12:00	5回	10名	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、普段の生活でも取り入れられます！ 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	アロマ& リンパストレッチ教室Ⅰ	9/15・29・10/6・20・ 11/10・24	水	10:00～ 11:30	6回	10名	3,000円 (3,000円)
⑥	アロマ& リンパストレッチ教室Ⅱ			13:30～ 15:00	6回	10名	3,000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を流します。 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♡							

## お願い

- ◆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、ご自宅での検温をお願いいたします。
- ◆発熱や咳の症状のある方、体調のすぐれない方はご遠慮ください。
- ◆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。

# 講師紹介

- ①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。
- ②Sachiko 先生 ヨガスタジオ アピュアー所属。  
全米ヨガアライアンスRYT200/ATL200所得。
- ③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のレッスンやキッズダンスを担当されています。
- ④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。活動されています。
- ⑤⑥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。



# 申込方法

8月11日(水) 8時40分～8月31日(火) 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、開催初日に各お部屋にて徴収させていただきます。(先着順)

※お一人で複数のお申し込みはご遠慮ください。(家族は可)

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や新型コロナウイルス感染症拡大予防のため自粛を決定した場合は急遽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。

※やむを得ずキャンセルされる場合は、必ずご連絡をください。

※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、ご自宅での検温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

