

エメラルドカルチャークラブ

簡単パステルアートを描こう！

「絵が苦手」「絵心がない」そう思っている人こそ楽しめる、お手軽アートです。

時 4月3日、24日、5月22日、6月26日、7月3日の土曜日 10時30分～12時(全5回)

講 森田香代氏(パステルシャインアートインストラクター)

定 16人(先着順) **¥** 4,500円(材料費含む)

骨盤バランスエクササイズ

骨盤内の血液循環を良くし、インナーマッスルを鍛えます。身体本来の姿勢を取り戻し、身体の動きを楽にします。

時 4月13日、27日、5月11日、25日、6月8日、22日、7月6日、20日の火曜日 19時30分～20時20分(全8回)

講 井上弥生氏(骨盤ケアインストラクター)

対 18歳以上

定 40人(先着順) **¥** 4,500円

元気がでるボイストレーニング

今年は三大アヴェ・マリアを通しての世界巡りです。第1期は、結婚式でもお馴染みのシューベルト作曲アヴェ・マリアです。

時 4月22日、5月13日、27日、6月10日、24日、7月8日の木曜日 14時～15時(全6回)

講 畷部理佐氏(オペラソプラノ歌手)

定 20人(先着順) **¥** 3,000円

女性のためのやさしいヨガ

身体をほぐしてから、自分の呼吸に合わせて動いていきます。自分の呼吸のリズムで動くので、年齢、経験を問いません。

時 4月14日、5月12日、26日、6月9日、23日、7月7日の水曜日 11時～12時(全6回)

講 佃裕美氏(沖ヨガインストラクター)

対 女性

定 20人(先着順) **¥** 3,000円

リラックス健康ヨガ講座

免疫力アップのため、一緒に体を動かし、心身ともに健康的な毎日を過ごしましょう。初心者・男性も大歓迎です。

時 4月16日、23日、5月7日、21日、6月4日、18日の金曜日 10時～11時30分(全6回)

講 松井りさ氏(ヨガインストラクター)

対 18歳以上

定 20人(先着順) **¥** 3,000円

シニアのための脳トレピアノ講座

～脳がいきいき若返る！～

ピアノを使った独自のメソッドで脳を活性化させます。介護予防プログラムとして今注目の講座です。

健康寿命を伸ばしながら、心豊かな時間をお過ごしください。ピアノ初心者の人も大歓迎です。一本指から始められます。

時 4月13日、27日、5月11日、25日、6月8日、22日の火曜日(全6回) ①9時30分～10時45分②11時～12時15分

講 田村有紀氏、水野湖季氏

対 60歳以上

定 各10人(先着順) **¥** 6,000円

※楽器が無い人は別途レンタル料が必要です。

楽器について

自分のキーボードがある人は持参してください。持っていない人は、購入またはレンタルとなります。

- ・購入の場合 15,000円
- ・レンタルの場合 3,000円(3か月)
- ・初回の講座で楽器費用を支払ってください。
- ・レンタルキーボードは持ち帰れます。
- ・レンタル途中での買取も可能です。

【全共通】

所 芸術文化ホール

申 3月20日(土)(電話は21日(日)) 10時より**芸術文化ホール** ☎(48)3731

様々なスポーツを通して子どもの運動能力を高めます

ビーマ スポーツ
無料体験会

芸術文化ホールにて大好評です。東京でオススメの幼児体操教室ランキング1位。スポーツ科学×幼児教育学を融合した21世紀型教育の、新しい総合キッズスポーツスクールの期間限定体験会を開催します。体験会は事前予約が必要です。また、好評につき、東部市民プラザでも新規開校予定です。こちらでも体験会を開催します。

日にち	ところ	対象	時間	定員
3月24日(水)	芸術文化ホール	年少・年中	15時～16時	20人
		年長、小学1～3年	16時～17時	20人
23日(火)、30日(火)	東部市民プラザ	年少・年中	15時30分～16時30分	20人
		年長、小学1～3年	16時35分～17時35分	20人

申 ビーマスポーツ **HP** <http://biima.co.jp/sports> または ☎03(6869)7697 (予約専用、受付時間平日11時～17時)