

エメラルドカルチャークラブ第2期

受講生募集

問 芸術文化ホール
☎44-3731

チョークアートレッスン

オイルパステルと指を使って黒板に消えない絵や文字を描く、カフェ看板などで目にするポップなアート作品です。下絵があるので塗り絵感覚で楽しめます。

時 8月28日、9月4日、18日、10月2日、23日、11月6日の土曜日 10時～12時（全6回）

講 石川咲氏 **定** 15人（先着順）

¥ 6,800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、身体の動きを楽しめます。

時 8月17日、24日、31日、9月14日、28日、10月12日、26日、11月9日の火曜日19時30分～20時20分（全8回）

講 井上弥生氏 **対** 18歳以上

定 40人（先着順） **¥** 4,500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。身体がゆるめば、心もリラックス出来ます。自分の呼吸のリズムで動くので、年齢、経験を問わず参加できます。

時 8月4日、9月8日、22日、29日、10月13日、11月10日の水曜日 11時～12時（全6回）

講 佃裕美氏 **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 8月6日、20日、9月10日、24日、10月15日、29日の金曜日 10時～11時30分（全6回）

講 松井りさ氏 **対** 18歳以上

定 20人（先着順） **¥** 3,000円

ウクレレ初心者講座

自宅で気軽に楽しめ、奥が深くて夢中になれると人気上昇中です。

時 8月6日、20日、9月3日、17日、10月1日、15日の金曜日（全6回）14時～15時30分

講 中村成利氏 **定** 20人（先着順）

¥ 4,000円～4,500円（教材費含む／ウクレレが無い人は別途レンタル料／初回集金）

- ・ウクレレのレンタル料は3か月で2,400円です。
- ・ウクレレ購入の場合の費用は6,000円からです。



全共通

所 芸術文化ホール

申 7月25日(日)から直接、7月27日(火)10時より電話で芸術文化ホール

みんなでやろまい!! ペタボード

8月28日(土)に開催を予定していた「やろまいペタボード碧南大会」は、新型コロナウイルス感染防止のために中止になりました。

大会は中止になってしまいましたが、増えたおうち時間を有効に過ごすために、ペタボードをやってみませんか。

ペタボードって何？

ペタボードは、市スポーツ推進委員会推奨のニュースポーツです。専用のスティック（キュー）でプラスチック製のディスクを打ち、床の上でカーリングのように点数を競い合います。

コートは室内で3m×10mの大きさですが、これより小さくても実施可能です。簡単なルールで、子どもから大人まで一緒にゲームを楽しめます。

家族で競い合えば盛り上がることは必至です。臨海体育館でペタボードの貸し出しをしています。是非利用してください。

問 スポーツ課 ☎48-5311

