

エメラルドカルチャークラブ第3期 受講生募集



カルトナージュ講座



フランスの伝統的な手工芸「カルトナージュ」を楽しくマスターする講座です。厚紙を組み立て布や紙を貼り、おしゃれな小物を一緒に作りましょう。

時 令和4年1月22日、2月5日、12日、19日の土曜日 10時～12時（全4回）

講 岡田ユキ氏 **定** 15人（先着順）

¥ 7,000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 12月7日、21日、1月4日、2月1日、15日、22日、3月8日、15日の火曜日 19時30分～20時20分（全8回）

講 井上弥生氏 **定** 40人（先着順）

対 18歳以上 **¥** 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いて頂くので、年齢、経験を問わず参加できます。より自分らしく健やかな毎日のためにヨガを一緒に楽しみましょう。

時 12月8日、22日、1月12日、26日、2月9日、3月2日の水曜日 11時～12時（全6回）

講 佃裕美氏 **定** 20人（先着順）

対 女性 **¥** 3,000円

楽しく健康！ZUMBAレッスン

楽しくパーティー感覚で踊ることをコンセプトにしたダンス系のエクササイズZUMBAで日頃の運動不足を解消。性別・年齢関係なく誰でも楽しめます。

時 12月17日、1月7日、2月4日、25日、3月11日、25日の金曜日 19時30分～20時30分（全6回）

講 岡崎友里恵氏 **定** 25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 1月14日、28日、2月18日、3月4日、11日、25日の金曜日 10時～11時30分（全6回）

講 松井りさ氏 **定** 20人（先着順）

対 18歳以上 **¥** 3,000円

ギター講座

自宅に眠っているギターを弾いてみませんか。ギターを演奏することでストレスを解消し、脳を活性化しませんか。うつ病や認知症予防にも効果的と言われています。思い出の曲、懐かしい曲、弾いてみたい曲にチャレンジ。

時 1月14日、28日、2月11日、25日、3月11日、25日の金曜日 14時～15時30分（全6回）

講 磯村幸平氏 **定** 20人（先着順）

対 ギター初心者 **¥** 3,000円

楽器について

ギター購入のあっ旋はしません。クラシックギター又はフォークギターを持参してください。



【全共通】 所 芸術文化ホール **申** 11月21日(日)より直接、23日(火)10時より電話