

茶道 裏千家

ご要望にお応えして引き続き今年度も開催  
オトナも学びを深めましょう

開催日

月2回 全土曜日  
4月6・20日  
5月4・18日  
6月15・29日

時間

10:00~12:00

場所

和室

参加費

3,000円(月謝)  
御茶・お菓子代500円(各月)



講師  
友前宗成

お魚の学校

おもてなしの一品として、隠岐の島や  
日本海直送のとれたてお魚を捌いてみよう!

開催日

月1回 最終月曜日  
4月29日  
5月27日  
6月24日

時間

13:00~16:00

場所

多目的兼調理実習室

参加費

2,000円(月謝)  
材料費 4,000円(各回)



講師  
平井 篤

こどもの体幹トレーニング

こどものうちにやっておきたい  
体幹トレーニングと足裏トレーニング

NEW!

開催日

月2回 全日曜日  
5月5・19日  
6月9・30日

時間

10:00~12:00

場所

多目的室2

参加費

2,000円(月謝)×2ヶ月  
4,000円



子ども対象  
3年生以上



無料体験教室

3月31日(日)  
13:00~15:00

講師  
野口真子

100歳まで自分の足で歩く元気ヨガ

しっかり汗をかき、体重より  
見た目を美しく整える機能重視ヨガ

NEW!

開催日

月2回 全水曜日  
4月10・24日、5月15・29日、6月12・26日

時間

10:00~12:00

場所

多目的室2

参加費

2,000円(月謝)

講師

野口真子



セルフスキンケアとメイク

洗い方を学びなおし、一歩先行くイメージアップ  
セルフメイクアップレッスン

開催日

月1回 日曜日  
4月14日  
5月26日  
6月23日

時間

10:00~12:00

場所

第7会議室

参加費

2,000円(月謝)



講師

ヒナタコウイチ、岸豊子

健康元気に若返る!自分で出来る整体

気になる皮下脂肪を解消し健康的なカラダを手に入れましょう!筋トレのような強いトレーニングではないので、腰痛や膝痛肩こりがあっても安心して、参加いただけます

開催日

月1回 日曜日  
4月14日  
6月9日

時間

10:00~12:00

場所

多目的室2

参加費

2,000円(月謝)



講師

セラピストもりもり

