



ウイメンズプラザの講座案内

講座名	日程	時間	定員	講師	受講料・テキスト代・材料代など
①リズム体操講座（後期） 全身の血行を促す運動・柔軟体操・筋力体操を取り入れ、音楽に合わせて踊る楽しさを体で感じながら、健康維持とストレス解消を図る講座	12月～2月 土曜日 全10回 (初回 12/10)	10:00 ～11:10	50人	武丸 伶子	受講料 ¥2,000 (保険料込)
②生きいきダンス講座（後期） ストレッチ運動や筋力トレーニングで健康な身体を作り、ストリートダンスのリズムを取り入れながらのびのびとダンスを楽しむ講座	12月～3月 木曜日 全10回 (初回 12/8)	10:00 ～11:10	20人 ※80歳未満の方	山田 久美子	受講料 ¥2,000 (保険料込)
③はつらつ健康体操講座（後期） フットマッサージ、ストレッチ、簡単エアロビクスによって筋肉や骨に適度な刺激を与え、ソフトジムボール運動で筋力や柔軟性を高め、骨粗鬆症等を予防して体力作りを図る講座	12月～3月 水曜日 全10回 (初回 12/14)	19:00 ～20:10	40人	鍵山 亜弓	受講料 ¥2,000 (保険料込)
④ヨガ講座Ⅰ（後期） 一般的なヨガのポーズの基本となる呼吸法により心身をリフレッシュしながら活力UPを促す流れを作り、健康な身体に導く講座	12月～3月 木曜日 全10回 (初回 12/15)	13:30 ～14:40	35人	花河 由美	受講料 ¥2,500 (保険料込)
⑤ヨガ講座Ⅱ（後期） ヨガの基本的なポーズと呼吸法、瞑想によって、健康な心と身体作りを図るための講座	12月～2月 金曜日 全10回 (初回 12/16)	19:00 ～20:10	35人	吉津 あかね	受講料 ¥2,500 (保険料込)

受講生募集

主催

新居浜市立女性総合センター
(新居浜ウイメンズプラザ)

〒792-0811
新居浜市庄内町4-4-19
TEL:0897-37-1700

締切
11月14日(火)
必着

申込方法

【往復はがき】

講座名・住所・氏名(フリガナ)・年令・電話番号・返信用住所をご記入の上、ウイメンズプラザまでお送りください。

【ウェブサイト】

ウイメンズプラザホームページまたはQRコードからお申込みください。

申し込み
フォーム



ホーム
ページ



※ 受講申込者数が定員を超えた場合、同一種別講座の受講歴がある方は、抽選対象から外れることがあります。また、定員に満たない場合、開講できないことがあります。ご了承ください。

※ 受講可否について、申込締切日から10日前後で、“返信はがき”または“メール”でご連絡します。

(注) メールでお申込みの方で、受講可否のメールが届かない方は、必ずウイメンズプラザまでご連絡ください。

※ 気象状況、警報発令などにより、臨時休講となる場合があります。

