



9月 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・材料代・材料代など
①初級英会話講座 英会話の基本を学習して、英語を楽しく聞こう!話そう!	10月~1月 水曜 全10回 (初回 10/30)	19:00 ~20:30	15人	アンジェラ トレロー	受講料 ¥5,000
②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	10月~3月 土曜日 全15回 (初回 10/19)	10:00 ~11:10	90人	武丸 伶子	受講料 ¥3,750 (保険料込)
③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、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	10月~2月 木曜日 全15回 (初回 10/24)	10:00 ~11:10	20人 ※80歳 未満の人	山田 久美子	受講料 ¥3,750 (保険料込)
④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	10月~2月 水曜日 全15回 (初回 10/23)	19:00 ~20:10	40人	鍵山 亜弓	受講料 ¥3,750 (保険料込)
⑤ヨーガ講座1(後期) 一般的なヨー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	10月~2月 木曜日 全15回 (初回 10/24)	13:30 ~14:40	40人	花河 由美	受講料 ¥3,750 (保険料込)
⑥ヨーガ講座2(後期) ヨー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	10月~2月 金曜日 全15回 (初回 10/25)	19:00 ~20:10	40人	吉津 あかね	受講料 ¥3,750 (保険料込)

- ※ 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。



受講生募集

申込方法

往復はがきまたはWebからお申込みください

【往復はがき】

講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・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。

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

申し込み
フォーム



ホーム
ページ

