

3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・テキスト代・材料代など
①リズム体操講座(前期) 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	4月～8月 土曜日 全15回 (初回 4/26)	10:00 ～11:10	60人	武丸 伶子	受講料 ¥4,500 (保険料込)
②生きいきダンス講座(前期) 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	4月～8月 木曜日 全15回 (初回 4/24)	10:00 ～11:10	20人 ※80歳 以下の人	山田 久美子	受講料 ¥4,500 (保険料込)
③はつらつ健康体操講座(前期) 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	4月～8月 水曜日 全15回 (初回 4/30)	19:00 ～20:10	40人	鍵山 亜弓	受講料 ¥4,500 (保険料込)
④ヨガ講座1(前期) 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	4月～8月 木曜日 全15回 (初回 4/24)	13:30 ～14:40	40人	花河 由美	受講料 ¥4,500 (保険料込)
⑤ヨガ講座2(前期) 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	4月～8月 金曜日 全15回 (初回 4/25)	19:00 ～20:10	40人	吉津 あかね	受講料 ¥4,500 (保険料込)
↓↓↓ パソコン講座は今年の7月末で終了予定です。最後の初心者対象コースにぜひご参加ください					
⑥超初心者のパソコン講座 パソコンを初めて利用する人を対象に、パソコンの起動や文字入力などの基本操作を習得し、日常で楽しくパソコンを利用する方法を学ぶ講座	4月～5月 火・木 全10回 (初回 4/15)	10:00 ～12:00	13人	株式会社 トップエフォート	受講料 ¥3,000 テキスト代 ¥2,000程度
⑦初心者の基礎から学ぶパソコン講座 初心者の方を対象にパソコンの基本操作とWordを利用した実務的な文書作りを習得する講座	4月～5月 水・金 全12回 (初回 4/16)	19:00 ～21:00	13人	株式会社 四国テクニカ	受講料 ¥3,600 テキスト代 ¥1,430

- ※ 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。

締切
3月14日(金)
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



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)

ホーム
ページ



〒792-0811

新居浜市庄内町4-4-19

TEL:0897-37-1700