

# ウイメンズプラザの講座案内



3月の募集講座をお知らせ致します。  
詳細をご確認頂き、Webや往復ハガキでお申込み下さい。

講座名	日程	時間	定員	講師	受講料・材料代・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～9月 土曜日 全15回 (初回 4/18)	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カ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～9月 木曜日 全15回 (初回 4/30)	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～9月 水曜日 全15回 (初回 4/22)	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～9月 木曜日 全15回 (初回 4/23)	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 4/24)	19:00 ～20:10	40人	吉津 あかね	受講料 ¥4,500 (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、募集月の25日を目途に“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。



## お申込み方法

### 【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。

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)

〒792-0811

新居浜市庄内町4-4-19

TEL: 0897-37-1700

ホーム  
ページ

