



体験テラス

4月4日(土) 受付スタート

受付時間 9:00~17:00

ヤマカまなびパークや市立公民館で定期利用登録している団体の活動を体験できるコースがスタートしました。

普段気になっている同好会の活動をこの機会に体験してはいかがでしょうか？
たくさんのお申込みお待ちしております。

開催会場へ電話でお申込みください

受講料、教材費は体験会にて同好会に直接お支払いください

ヤマカまなびパーク **申込 ☎ 23-7022**

市之倉公民館 **申込 ☎ 22-3776**

1 健康

陰ヨガ同好会

体験日 5月13日(水)
19:00~21:00 和室

【受講料】 300円
【対象・定員】 どなたでも・3名
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、ブランケット、飲み物、動きやすく体温調整しやすい服装

陰ヨガは、静かにゆっくりと心身をゆるめていくヨガです。初心者さんから経験者の方、男性も大歓迎です。夜はぐっすり☆



【問】 ☎ maho2swim@gmail.com (下山)

活動日 毎週水曜 19:00~21:00

2 ダンス

ポーフェフェ

体験日 5月12日(火)
10:30~12:00 研修室

【受講料】 300円
【対象・定員】 どなたでも・6名
【持ち物】 飲み物、動きやすい服装、タオル、パウスカート(あれば)

新学期がスタートしました。春の陽気に誘われ心ウキウキ、みんなで楽しくリフレッシュ！
Enjoy Smile HULA life!

【問】 ☎ 090-7604-8602 (若子)

活動日 月2回火曜 10:30~12:00

3 健康

健康ヨガ

体験日 5月14日(木)
13:00~14:30 和室

【受講料】 無料
【対象・定員】 どなたでも・10名
【持ち物】 バスタオル(ヨガマット) タオル

腹式呼吸を基本に体を動かし、酸素を充分に取り戻し健康を取り戻しましょう。



【問】 ☎ 0572-54-3814 (武田)

活動日 第1・2・3・4木曜 13:00~14:30

4 健康

自力整体 市之倉

体験日 6月2日(火)
13:00~14:30 研修室

【受講料】 無料
【対象・定員】 成人・15名
【持ち物】 ヨガマット、スポーツタオル(長めのタオル)

良い姿勢を目指す方、長い間、肩・腰・膝などの痛みに悩んでいる方、心身共にリラックスしながら体のゆがみをとる自力整体を体験しましょう。

【問】 ☎ 090-9911-6056 (神ノ川)

活動日 第1・2・3火曜 13:00~14:30

精華交流センター **申込 ☎ 25-1533**

養正公民館 **申込 ☎ 25-3622**

5 和道

精華吟詠会

体験日 5月7日(木)
15:00~17:00 会議室

【受講料】 無料
【対象・定員】 どなたでも・10名
【持ち物】 筆記用具

詩吟、吟詠ともいいます。漢詩や和歌、近体詩などに伝統的な節をつけ詠うものです。腹の底から大きな声を出してみませんか。

【問】 ☎ 090-9186-6518 (牧村)

活動日 第1・2・3木曜 15:00~17:00

6 クラフト

相馬塾

体験日 5月13日(水)
12:00~16:00 多目的実習室

【受講料】 300円
【教材費】 200円
【対象・定員】 どなたでも・8名
【持ち物】 50cm方眼定規、筆記用具、紙切はさみ

プロが教える洋裁塾。相馬式の原型はあなたのサイズに合う原型を作ります。着やすいので、とても楽しい人生を送れます。

【問】 ☎ 090-3524-0937 (相馬)

活動日 隔週水曜 12:00~16:00

7 健康

**気功同好会
心とからだのストレッチ**

体験日 5月14日(木)
10:00~12:00 和室

【受講料】 300円
【対象・定員】 成人・3名
【持ち物】 飲み物、敷物(バスタオル) 動きやすい服装

怒らない、イライラしない、穏やかで澄んだ心になれる。ストレスがあってもへっちゃらになれる。気功は実は意外なほど簡単。あなたも今すぐ始められますよ！

講師：藤田久良

【問】 ☎ 090-2575-3711 (藤田)

活動日 毎週木曜 10:00~12:00

8 音楽

いちやりば会

体験日 6月14日(日)
13:00~16:00 研修室

【受講料】 無料
【対象・定員】 どなたでも・10名

BEGINが考案した一五一会を使って弾き語り体験ができます。ギターと異なり簡単に弾ける楽器です。



【問】 ☎ 090-6465-0712 (堀部)

活動日 第2・4日曜 10:00~12:00

9 健康

おうちヨガ

【体験日】 5月3日(日)
11:00~12:20 和室

【受講料】 無料
【対象・定員】 成人・10名
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル
飲み物、動きやすい服装

瞑想、呼吸法、アーサナ（ヨガのポーズ）を通じて自分の身体で起きていることを観察します。
初めての方も気軽にどうぞ！

☎ 090-8679-8494 (坂野)

活動日 | 月1回日曜 11:00~12:20

10 趣味

笠原ボールペン画同好会

【体験日】 5月9日(土)
10:00~12:00 会議室2

【受講料】 無料
【対象・定員】 成人・8名

鉛筆やボールペンで描く絵の勉強会です。最初は市販の「大人の塗り絵」からスタートします。



☎ 090-4114-8013 (伊藤)

活動日 | 第2・4土曜 10:00~12:00

11 語学

英語でおしゃべり会

【体験日】 5月12日(火)
10:00~11:30 会議室3

【受講料】 無料
【対象・定員】 成人・10名

少人数の気楽な雰囲気の中「英語を勉強する」「教わる」のではなく、一緒に慣れ親しましましょう、そんな会です！



☎ 080-1567-7515 (志村)

活動日 | 初心者向け 第1・2・4火曜 10:00~11:30
経験者向け 第1・3木曜 10:00~11:30

12 ダンス

リイリイ(マヌ・ラニ)

【体験日】 5月16日(土)
13:00~14:00 会議室1

【受講料】 無料
【対象・定員】 小学生・5名
【持ち物】 飲み物

小学1年生~6年生のキッズフラダンス初心者クラスです。可愛いスカートをはいて、みんなと踊ってみませんか？



☎ 090-4409-1651 (河添)

活動日 | 第1・3土曜 13:00~14:00

13 健康

楽しくバランスボール

【体験日】 5月18日(月)
10:30~12:00 会議室

【受講料】 無料
【対象・定員】 どなたでも・15名
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル
飲み物、動きやすい服装

バランスボールは関節に負担の少ない有酸素運動です。肩こり腰痛尿漏れの改善などたくさん効果があります。
楽しくリフレッシュしましょう！！

☎ 090-7033-5650 (近藤)

活動日 | 月2回月曜 10:30~12:00

14 ダンス

親子でenjoyフラダンス

【体験日】 5月25日(月)
16:00~17:00 会議室1-1

【受講料】 300円
【対象・定員】 小学校低学年までの親子・5組
【持ち物】 タオル、飲み物
動きやすい服装
パウスカート(あれば)

親子で楽しく笑顔の時間を作りましょう。のびのびと体を動かしリズムに合わせてステップをふみます。

☎ 090-7604-8602 (若子)

活動日 | 月2回月曜 16:00~17:00

15 健康

いすらく体操

【体験日】 6月9日(火)
13:00~14:00 会議室1

【受講料】 無料
【対象・定員】 どなたでも・15名
【持ち物】 運動靴、飲み物、タオル
ヨガマットまたはバスタオル

その日の体調にあわせストレッチ、有酸素運動、筋トレ、足裏ほぐしなどマイペースで楽しく疲れづらい体作りをしましょう！

☎ 090-1788-3681 (上杉)

活動日 | 第2・4火曜 13:00~14:00

16 音楽

ギターチーム「アルペジオ」

【体験日】 6月21日(日)
10:30~12:00 会議室2

【受講料】 無料
【対象・定員】 成人・5名
【持ち物】 ギター、ピック

現在6名の会員で、月2回レッスンを受けています。初心者経験者を問いません。



☎ 090-9662-8955 (吉澤)

活動日 | 第1・3日曜 10:30~12:00

17 ダンス

フラメンコスタジオAnimo

【体験日】 7月7日(火)
17:00~18:00 会議室1-2

【受講料】 無料
【対象・定員】 どなたでも・10名
【持ち物】 運動靴、飲み物
動きやすい服装

フラメンコは喜怒哀楽を表現できる素敵な踊りです。
ぜひお越しください。
一緒に楽しく踊りましょう。

☎ 090-5610-2143 (稲葉)

活動日 | 毎週火曜 18:00~21:00

体験テラスで体験会を開こう!!

ヤマカまなびパーク・市立公民館で定期利用団体の登録をしていただければ開催できます。

申請方法

- ①体験会開催日の会場を予約してください。
- ②定期利用団体登録をしている施設で申請書を受取り、内容を記入し提出してください。

夏講座の開催申請締切は **4/16(木)** です