

あなたの教えたいと、あなたの学びたいをつなぐ

まなびブリッジ マスコットキャラクター
まなぷりくん

VIVA! マナビバ!

教えたい人と、学びたい人が出会い、市民で作り上げる学習の場を応援します！

—— 販売期間中にお申込みいただいた講座はすべて開講！ ——

受講券
販売期間 **7月7日(金)～20日(木)**

ヤマカまなびパーク 5階 9:00～21:30 ※月曜休館（ヤマカまなびパークの開館時間に準じます）

市立公民館 9:00～17:00

ヤマカまなびパーク5階または市立公民館窓口でお買い求めください。電話での取り置きはできません。

電話予約日 **7月6日(木)** 9:00～15:00 ※電話予約はこの日のみの受付です

予約専用ダイヤル ☎ **(0572) 23-7035** 支払締切日 7月13日(木)

お申込みの際は講座番号（例・A1）をお伝えください。

【電話予約についてのご注意】

- ・電話予約は7月6日(木)のみ 専用回線での受付となります。
（窓口・メール・専用ダイヤル以外の番号では受付できません）
- ・9:00～10:00の時間帯は、おひとり様1講座の受付になります。
2講座目からは10:00以降にお掛け直してください。
- ・受講料のお支払いは7月13日(木)までにヤマカまなびパークにてお願い致します。
（※予約分のお支払いは他施設ではできません）
13日までにお支払いがない場合は予約が取消されますのでご注意ください。

【お申込みと受講についてのご注意】

1. 教材費・注文品の代金は、講座初日にアドバイザーに直接お支払いください。
2. 受講は申込者本人に限ります。
3. キャンセルは販売期間内（7月7日～20日）に限ります。
4. 受講券販売期間終了後も成立講座に限り、ヤマカまなびパークにて販売致します。
詳しくはヤマカまなびパークまでお問合せ、またはホームページにてご確認ください。

分類説明

A…クラフト
B…教養・ビジネス
D…ダンス
E…趣味
H…健康
J…和道
K…子ども
L…語学
M…音楽
P…パソコン
R…リラクゼーション
W…親子

個別授業

定員が2名までの個別対応の講座になります。

お問合せ／ヤマカまなびパーク ☎ (0572) 23-7022 9:00～17:00(月曜休館)

A クラフト

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回 数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
A1	ちいさなつるし飾り 林みどり ヤマカまなびパーク	着物の布で作る、話題の小さなつるし飾り。裁断・縫製された材料で初めての方でも手軽に作れます。ハロウィンの飾りも選んで作れます。 ※つるし台希望者別途必要(1,500円程度)	8/10・17 9/14・21 10/12・19 10:00～12:00	木曜 6回	3,600円 3,000円～	15名 どなたでも	裁縫道具
A2	ハーバリウム・アレンジ 荒木真奈美 根本交流センター	暑い日にも長持ちする“ハーバリウム”のアレンジで、涼やかな気持ちになりましょう。	8/19 13:00～15:00	土曜 1回	600円 1,300円	10名 成人	はさみ、新聞紙数枚 持ち帰り袋
A3	プリザーブドフラワー の仏花 桐山良子 養正公民館	夏は特に重宝する水替え不要の仏花です。好みの色の花を選んで作ります。花器付きなので持ち帰ったあとすぐに飾ることができます。	8/5 10:00～12:00	土曜 1回	600円 3,800円	8名 どなたでも	はさみ、ピンセット 持ち帰り袋

B 教養・ビジネス

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回 数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
B1	まだ間に合う 50代からの資産形成 小林篤典 ヤマカまなびパーク	資産を長持ちさせるためのポイント(退職金・年金の受け取り方の工夫、新NISAの制度活用)や、認知症発症も考慮した親資産の管理や相続に関する注意点を学びます。	8/5・19 9/2・16 16:30～17:45	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B2	つみたて投資 まるわかり講座 小林篤典 ヤマカまなびパーク	長い時間をかけてじっくり資産を増やすポイントを学びます。 新NISAやiDeco等のお得な制度を理解し、ほったらかしの仕組みを構築・実践・継続できるようになります。	8/5・19 9/2・16 18:15～19:30	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B3	楽しい動物キャラナビ 山下美智代 ヤマカまなびパーク	動物キャラナビとは、個性心理学理論に基づき、人の個性を12の動物に分類し、キャラクターで表現した個性分析ツールです。人間関係を円滑にする方法のヒントが分かります。	8/26 9/9・30 10/14 13:30～15:00	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具

D ダンス

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回 数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
D1	フラで心と体を健康に yayo 南姫公民館	フラはハワイの美しい自然、情景、愛を手の動きで表現します。年齢に関係なく楽しめ、踊る人も見る人も幸せになれるフラを体験してみませんか。	9/11・25 10:00～11:30	月曜 2回	1,200円	10名 どなたでも	動きやすい服装 飲み物、タオル
D2	お試しバレエ <昼の部> 寺本ゆかり 小泉公民館	大人のための入門クラスです。体の硬い方やスポーツが苦手な方でも大歓迎です。お試し後、引き続きレッスンを希望される方には同好会のご案内をさせていただきます。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円	8/30 14:00～15:00	水曜 1回	600円	10名 女性	動きやすい服装 バレエシューズ (くつ下でも可)
D3	お試しバレエ <夜の部> 寺本ゆかり 小泉公民館	クラシックバレエの素敵な音楽で体を動かす習慣をつけましょう。 お試し後に引き続きレッスンを希望される方には、同好会のご案内をさせていただきます。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円	8/1 19:00～20:00	火曜 1回	600円	10名 中学生以上の女性	動きやすい服装 バレエシューズ (くつ下でも可)
D4	やさしいフラ 伊藤早苗 精華交流センター	運動不足になっていませんか？ 笑顔は足りていますか？ ワクワクしていますか？一緒にフラを踊ってみませんか？ ※パウスカートの無料貸出あり	8/9・23 9/13・27 10/11 18:30～20:00	水曜 5回	3,000円	8名 成人女性	タオル、飲み物 動きやすい服装 パウスカート(あれば)
D5	はじめてのフラ NAO ヤマカまなびパーク	フラは体と心を元気にする楽しい時間です。ウクレレの生音と歌に踊りを合わせていきます。 体の使い方からフラステップを指導。体と脳をつなげる癒しの時間です。	8/10・24 9/14・28 13:00～14:30	木曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	動きやすい服装 飲み物 パウスカート(あれば)

E 趣味

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回 数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
E1	お試し木炭デッサン 寺本ゆかり ヤマカまなびパーク	水彩画、油絵、洋画、日本画、絵手紙、イラスト等々、様々ありますが共通して必要なのはデッサン力です。 初めての方のために、画材の使い方等、基礎から体験できます。	8/1 13:00～14:30	火曜 1回	600円 500円	7名 どなたでも	目玉クリップ(大)4個 ハンカチ大の布 (汚れてもよいもの) 食パン(1枚)

E2	手ぶらで水彩画 市之倉 天野登功広 市之倉公民館	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、ムラのない塗り方や立体感のある色の作り方など基本的なことを踏まえて風景、静物、人物画を体験していただきます。	8/18 9/1・15 10/6 10:00~12:00	金曜 4回	2,400円 700円	8名 成人	
E3	手ぶらで水彩画 脇之島 天野登功広 脇之島公民館	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、ムラのない塗り方や立体感のある色の作り方など基本的なことを踏まえて風景、静物、人物画を体験していただきます。	8/19 9/2・16 10/7 14:00~16:00	土曜 4回	2,400円 700円	8名 成人	
E4	現代我流木版画 阿部正枝 勤労者センター	5回で小さい作品を2点仕上げる予定です。下絵はこちらで準備しますが、ご自分の絵を用意してくださっても OK です。作品を刷上げた時の感動をあ・な・た・に・お伝えします。	8/31 9/14・28 10/12・19 10:00~12:00	木曜 5回	3,000円 800円	5名 成人	印刀(浅丸9mm・キワ刀7.5mm)、鉛筆、細めのボールペン、新聞紙、ごみ袋、セロハンテープ、ボンド
E5	【昼】チョークアートで 色あそび イトモリコ ヤマカまなびパーク	「オイルパステル」という画材を使い指でなじませ、色を作り出すことを楽しむアートです。初心者大歓迎。マイペースにじっくり描いていきます。	8/17 9/21 10/19 10:00~12:00	木曜 3回	1,800円 1,500円	4名 どなたでも	エプロン 持ち帰り用のカバン 筆記用具
E6	【夜】チョークアートで 色あそび イトモリコ ヤマカまなびパーク	「オイルパステル」という画材を使い指でなじませ、色を作り出すことを楽しむアートです。初心者大歓迎。マイペースにじっくり描いていきます。	8/8 9/12 10/10 18:30~20:00	火曜 3回	1,800円 1,500円	4名 どなたでも	エプロン 持ち帰り用のカバン 筆記用具

H 健康

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
H1	シニア向け 健康増進ズンバダンス Shaka ヤマカまなびパーク	シニア向けにプログラミングされたダンスエクササイズで楽しみながら筋力、体力の増加。ラテン音楽に合わせて踊ることで脳も活性化されいづまでも元気で足腰丈夫な体を作ろう。	8/3・10・24・31 9/7・14・28 10/5・12 13:00~14:30	木曜 9回	5,400円	15名 シニア	タオル、飲み物 動きやすい服装 運動靴
H2	ズンバダンスで 脂肪燃焼ダイエット Shaka ヤマカまなびパーク	高ダイエット効果の有酸素運動と筋トレ、ボクササイズを取り入れたズンバダンス。初心者や体力に自信のない方もエネルギーでやる気にさせる音楽と動きで脂肪燃焼アップ。	8/3・10・24・31 9/7・14・28 10/5・12 14:30~16:00	木曜 9回	5,400円	15名 成人女性	タオル、飲み物 動きやすい服装 運動靴
H3	体調改善! ヘルスアップ体操 長野ますみ 勤労者センター	セルフマッサージや全身を動かす体操で血行を良くし、生活習慣病予防、肩・膝・腰等の不調や更年期による不調改善を目指します。個人に合う体のケアの仕方が習得できます。 ※初めての方、エクササイズバンド別途300円	8/4・18・25 9/8・15・22・29 10/6・13・20 14:00~16:00	金曜 10回	6,000円	13名 成人女性	動きやすい服装 タオル、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル 500g~1kgのダンベル (あれば)
H4	太極拳で 体と心を元気にしよう 荒木真奈美 勤労者センター	深い呼吸でゆっくり動く太極拳。筋力の維持やバランス力アップが期待できます。リラックスして行うことで、気持ちよい時間を体験してください。	9/30 10:00~11:20	土曜 1回	600円	15名 成人	飲み物 動きやすい服装
H5	楽しく健康に 体力メンテナンス!! 近藤加奈 養正公民館	バランスボールはどなたでも無理なくできる関節に負担の少ない有酸素運動です。肩こり・腰痛・体のゆがみ・尿漏れの改善、自律神経を整えるなどたくさんの効果があります。 ※ボール貸出希望者別途300円	8/9 9/13・27 10/11 14:30~16:00	水曜 4回	2,400円	10名 成人	動きやすい服装 飲み物、タオル ヨガマットまたはバスタオル バランスボール(あれば)
H6	身近な食材で作る 薬膳料理 杉浦のぶこ 養正公民館	普段使いできる薬膳料理を作ってみませんか? 季節や気候に合わせた養生ごはん健康な体づくりをしていきましょう。薬膳のお話と、簡単な調理・試食を行います。	8/30 9/27 10:15~12:00	水曜 2回	1,200円 2,000円	8名 成人	エプロン 手拭き用タオル 筆記用具



J 和道

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
J1	日本の伝統楽器 尺八入門 大重西園 精華交流センター	日本に於ける尺八の歴史は長く、この伝統楽器尺八の基本から古典曲を中心に練習します。 段階的に基本練習から唱歌や民謡、古典曲と練習を進めてまいります。 ※尺八の無料貸出あり	8/4・11・18・25 9/1・8・15・22・29 10/6・13・20 17:00～19:00	金曜 12回	7,200円	3名 どなたでも	尺八 (あれば)
J2	茶道 (表千家) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	一服の茶を心静かにいただき、日本の伝統文化を体験していただきます。 お点前も、少しづつ学んでいただきます。初心者の方、歓迎いたします。	8/4・18 9/1・15・29 10/13 10:00～12:00	金曜 6回	3,600円 2,100円	6名 成人	白のソックス
J3	きものをきましょう 大竹幸子 ヤマカまなびパーク	暑い日が続きます。まずは浴衣から入って、袷袢を着ましょう。帯は、半巾帯・名古屋帯・袋帯と移っていきます。腕が廻らない人、前結びをしてみてもいいですか？	9/2・16 10/7・21 13:00～15:00	土曜 4回	2,400円	8名 成人女性	ゆかた、長襦袢、下着、足袋、衿芯、帯板、帯枕、帯(名古屋、袋)、帯袷、帯揚げ、帯締め、ひも6本、伊達メ2本、タオル2枚、半巾帯
J4	筆文字を書く はじめの一步・水曜 福田凌華 ヤマカまなびパーク	少しの時間、日常から離れて集中して書く作業をしてみませんか。 毛筆の基本から半紙2～4文字と進み、あわせて希望の方は小筆での文字練習も行います。	8/9・23 9/6・20 10/11・18 10:00～11:30	水曜 6回	6,000円 500円	個別授業 2名 成人	書道道具 (あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。
J5	筆文字を書く はじめの一步・木曜 福田凌華 ヤマカまなびパーク	少しの時間、日常から離れて集中して書く作業をしてみませんか。 毛筆の基本から半紙2～4文字と進み、あわせて希望の方は小筆での文字練習も行います。	8/3・24 9/7・21 10/5・19 10:00～11:30	木曜 6回	6,000円 500円	個別授業 2名 成人	書道道具 (あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。
J6	好きな書体が学べる 書道講座 山内溪華 ヤマカまなびパーク	かな書・漢字かなまじりの調和体・楷書・行書・草書など好きな書体が体験できます。書の歴史もいっしょに学んでみませんか。	8/4・25 9/1・15・29 10/13 13:30～15:00	金曜 6回	3,600円	8名 成人	書道道具
J7	体験！筆文字 福田凌華 ヤマカまなびパーク	毛筆で書く文字の楽しさ・難しさ・面白さを体験してみませんか。基本から始めて作品を1枚仕上げます。	8/8・29 9/5・19 10/3・17 10:00～11:30	火曜 6回	3,600円 500円	8名 成人	書道道具 (あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。
J8	いけばな 草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	好きな器で花を飾りたい、伝統文化に触れてみたい、それぞれの思いで体験してみませんか？ 希望者は免状も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	8/10 9/21 10/19 10:30～12:00	木曜 3回	1,800円 3,000円	16名 成人	花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 持ち帰り袋
J9	いけばな体験 草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	「いけばなは堅苦しい」と思いませんか。好きな器で花を飾りたい、伝統文化に触れてみたい、それぞれの思いで体験してみませんか。 希望者は免状も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	8/6 9/10 10/8 13:30～15:00	日曜 3回	1,800円 3,000円	16名 小学生～成人	花ばさみ、雑巾 ごみ袋、持ち帰り袋 花器、剣山

K 子ども

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
K1	ダイナミック イングリッシュ火曜 チャーリー 小泉公民館	チャーリーと一緒に英語で遊ぼう！ 小学校で習う英単語を使ったゲームをしたり、体を動かしながら楽しく英語を覚えましょう。	8/1・8・22・29 9/5・12・19・26 10/3・10・17・24 16:00～16:45	火曜 12回	7,200円 300円	10名 年長～小6	飲み物



D4



D5



E5・E6



H1



H2

K2	ダイナミック フォニックス火曜 チャーリー 小泉公民館	フォニックスで発音のしかたを学びましょう。読める単語が増えますよ。 ダイナミックフォニックスで楽しく発音を勉強しよう!	8/1・8・22・29 9/5・12・19・26 10/3・10・17・24 18:00~18:45	火曜 12回	7,200円 300円	10名 年長~小6	飲み物
K3	マジックハンドパズル 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	マジックハンドを作って、箱を積み上げるパズルゲームを作ります。 絵柄は自分で描いてオリジナルのパズルができます。	9/9 10:00~12:00	土曜 1回	600円 500円	10名 幼児~小学生	はさみ、木工用ボンド ペンやクレヨンなど 絵を描くもの 机に敷く新聞紙
K4	子どもの毛筆 鉛筆書道 山内溪華 ヤマカまなびパーク	毛筆は半紙二文字でしっかり筆の使い方を学びます。小筆も使いこなせるように練習します。硬筆は小3までは2Bの鉛筆、小4以上は書きかたペンを使います。	8/3・17・31 9/7・21 10/5 16:30~18:00	木曜 6回	3,600円	8名 5歳から 中学生	書道道具 2B 鉛筆
K5	夏休みいけばな体験 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	夏休みに日本の伝統文化「いけばな」を体験してみませんか? (ミニ花器に体験し、そのまま持ち帰ります) ※申込時に教材費を集めます	8/20 13:30~15:00	日曜 1回	600円 1,000円	20名 小学生~ 高校生	はさみ(あれば花ばさみ) 雑巾、ごみ袋 持ち帰り袋

L 語学

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
L1	すぐ喋れる! ひとこと韓国語 上野さおり 根本交流センター	韓流ドラマや K-POP によく出てくる言葉、挨拶など、まずは声に出して言うてみよう! ハングルが読めない方、初めての方も大歓迎! 発音のコツも学べます。お気軽にどうぞ。	8/1・8 9/12 10/3・10・24 10:00~11:00	火曜 6回	3,600円 100円	8名 成人	筆記用具
L2	ニーハオ 中国語講座入門 デン ヤマカまなびパーク	中国語を勉強したい方、始めたばかりで中国語の勉強の仕方がわからない初心者向けの講座です。楽しく基礎から学んで少しずつ上達しましょう。	8/3・10・31 9/14・28 10/12 10:00~11:00	木曜 6回	3,600円	10名 どなたでも	筆記用具 ノート
L3	ニーハオ 中国語中級講座 デン ヤマカまなびパーク	中国語の読む、書く、聞く、話すの四技能をバランスよく学んでいきます。楽しいレッスンで、質問フォローも丁寧にいきます。	8/9・30 9/13・27 10/11 18:00~19:00	水曜 5回	3,000円	10名 どなたでも	筆記用具 ノート

M 音楽

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
M1	鳴らしやすい ♪セラリーナ♪ 吉川晴恵 ヤマカまなびパーク	たじみ生まれのタテ型オカリナ“セラリーナ”は★指使いがとても楽★軽い息使いで鳴らせる★姿勢も楽、などから童謡や唱歌など早期に演奏が楽しめます。一緒に奏でましょう。 ※セラリーナ無料貸出有り	8/10・24 9/14・28 10/12・26 10:00~12:00	木曜 6回	3,600円 300円	5名 どなたでも	筆記用具 (鉛筆) ハンドタオルまたは ハンカチ
M2	楽しくヴァイオリン 安部奈々恵 精華交流センター	初めての方から経験者の方まで気軽に楽しくヴァイオリンを弾いてみませんか。左手と右手をバラバラに動かすことで体も脳もリフレッシュ!! ※ヴァイオリンの無料貸出あり	9/6・13・20・27 13:00~14:00	水曜 4回	2,400円	3名 どなたでも	ヴァイオリン (お持ちの方)
M3	楽しいピアノコース 市原俊子 ヤマカまなびパーク	受講生に応じたピアノ曲を上手にきれいに弾けるように指導致します。楽しくピアノを演奏して心も体も元気にリフレッシュしましょう。	9/29 10/6 10:00~11:00	金曜 2回	2,000円	個別授業 2名 鍵盤経験者	筆記用具、ノート 弾きたい曲の楽譜 またはテキスト (あれば)

P パソコン

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
P1	パワーポイントと ワード 兼松夕起雄 勤労者センター	写真を使ってアニメーション加工の基本操作とスライドショー&ワード初級レベルを学びます。	8/5・12・19・26 9/2・9 10:00~12:00	土曜 6回	3,600円 1,000円	8名 成人	PowerPoint2019か Microsoft365 が 搭 載のノートパソコン 筆記用具



H6



K1



K3



M1

R リラクゼーション

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
R1	初心者のための セルフリンパヨガ 登志子 精華交流センター	簡単にできるツボ押しやリンパマッサージをヨガとあわせて行います。肩こり、腰痛、頭痛やむくみ、冷え、ダイエットなど美容と健康にお役立てください。お気軽にご参加ください。	8/22・29 9/5・12・19 10/3・10・17・24 14:00～15:00	火曜 9回	5,400円	8名 成人女性	ヨガマット (あれば) フェイスタオル、飲み物 動きやすい服装 (ジーパン不可)
R2	エンジョイヨガ IKUYO 小泉公民館	呼吸を深めて心地よい所までアーサナ(ポーズ)をとり、筋力と柔軟性を。瞑想は静かな呼吸で集中力をUP! バランスのとれたヨガで心身共に元気になりましょう。	8/10・17・24・31 9/7・14・21・28 10/12・19 10:10～11:40	木曜 10回	6,000円	10名 どなたでも	ヨガマット、タオル 飲み物 運動のできる服装
R3	楽しいヨガ IKUYO 根本交流センター	呼吸を意識して全身を動かすアーサナ(ポーズ)で筋力と柔軟性と、思考をクリアにした瞑想で集中力を向上。バランスのとれたヨガで心身の健康を維持しましょう。	8/9・16・23・30 9/6・13・20・27 10/4・11・18 14:10～15:40	水曜 11回	6,600円	10名 どなたでも	ヨガマット、飲み物 タオル 動きやすい服装
R4	内側からマイナス10歳! 初心者向け 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりとリラックスしながら行っていく陰ヨガ+エクササイズ等で、内側からマイナス10歳! 様々なバランスを整え自然治癒力を引き出し、夏も笑顔&健やかに!	8/3・10・17・24 9/7・14・21・28 10/5・12 13:30～15:00	木曜 10回	6,000円	10名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 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
R5	内側からマイナス10歳! 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと脱力しながら心身をゆるめていきましょう。めぐりを良くし様々なバランスを整え、夏も笑顔あふれる毎日を! 冷房による冷えが気になる方、ヨガ初めての方も◎。	8/3・10・17・24 9/7・14・21・28 10/5・12 15:15～16:45	木曜 10回	6,000円	10名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 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
R6	夏もぐっすり☆ リラックス～ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと陰ヨガで心身をゆるめていきましょう。様々なバランスを整えて自然治癒力を引き出し、夏も笑顔あふれる毎日を☆ヨガ初めての方、体が痛い方にも◎。	8/4・18・25 9/1・8・15・22・29 10/6・13 18:30～20:00	金曜 10回	6,000円	16名 どなたでも	ヨガマット、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
R7	からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	無理なく自分の出来るところから、今どこを使っているか感じながら行うと、心と体がひとつになり満足感・達成感を味わうことができ、楽しくスッキリします。自分に一生懸命はいいいね!	8/5・12・19 9/2・9・16 10/7・14・21 10:00～11:30	土曜 9回	5,400円	10名 女性	ヨガマットまたは敷物 タオル、飲み物 動きやすい服装
R8	らくらくヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	なんとなくスッキリしないなあ。。。。ヨガで心身のバランスを整えましょう。無理なく無駄なく心と身をひとつに、おいしい呼吸でスッキリ! ストレス解決! 私が主役!	8/13・20 9/3・17 10/1・8・15 13:30～15:00	日曜 7回	4,200円	13名 女性	ヨガマットまたは敷物 タオル 動きやすい服装
R9	季節のセルフケアと 優しいヨガ 中嶋あさこ 根本交流センター	アーユルヴェーダの考えをもとに、季節ごとに現れる体の不調やその季節の性質や自分の体質を知り、四季を通し過ごしやすくするためのセルフケア法、ヨガを学びます。	8/10・24 9/7・21 10/12 10:00～12:00	木曜 5回	3,000円 1,000円	6名 どなたでも	筆記用具、飲み物 動きやすい服装

W 親子

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
W1	ベビーヨガリズムミック 長谷川尚美 ヤマカまなびパーク	音や言葉、身体の動きにリズムを伴いながら親子でスキンシップやコミュニケーションを取ります。わらべうたや子守歌も取り入れます。	8/8・22 9/5・19 10/10 10:00～11:15	火曜 5回	3,000円	10組 2カ月～1歳半 位の親子	動きやすい服装 バスタオル、飲み物



R1



R2-R3



R4-R5-R6



R9