



12月

市民講座のお知らせ

いやしのケーナフルート(全2回)

8日・15日(月) 14:00~15:00

講師:尾崎景一郎先生
1,000円(初回精算)

脳が生き生き若返る~大人のための脳トレピアノ

8日(月)・26(金) 10:30~11:30

講師:大塚友希先生
各500円(キーボード貸出700円)

ことは絵

16日(火) 13:30~15:00

講師:松浦明郎先生
500円

能を楽しむ

10日・17日(水) 12:30~13:30

講師:徳本泰子先生
各800円

想いを伝える筆ペン

4日・18日(木) 10:30~11:30

講師:藤堂千佳子先生
各1,000円(ペン貸出1,100円)

スクラップブックング

11日(木) 13:00~14:30

講師:しょう先生
600円

キャンドル教室

10日・17日(水) 13:30~15:00

講師:五十嵐麻衣先生
各1,500円

着付け

6日・13日(土) 10:30~12:00

講師:和田周子先生
各1,000円

レジンアクセサリー

6日(土) 10:30~11:30

講師:宇都宮恵理先生
1個500円

ボディシェイプピラティス

8日(月) 18:00~18:50

講師:松浦波津子先生
1,000円

はじめてみようアシュタンガヨガ

2日(火) 10:10~11:40

講師:中村容子先生 1,700円

楽しく動いて健康づくり ダンスエクササイズ

9日・23日(火) 10:30~11:15

講師:兵頭理絵先生 各500円

筋膜リリースヨガ

9日・23日(火) 19:00~19:50

講師:とも先生
1,000円

バランスボール(おやこクラス)

10日・24日(水) 10:00~11:20

講師:土居絵夢先生
各800円

ピラティススタート&リフレッシュ

4日・18日(木) 10:30~11:20

講師:ちあき先生
各900円

Candle Yoga

11日(木) 18:00~18:50

講師:Yumi先生
1,000円

ふうっつとひと休み!リンパストレッチ

11日(木) 10:30~11:30

講師:ふう先生
500円

ダンスフィットネスZUMBA®45&ストレッチ

18日(木) 13:30~14:30

講師:MIZUE先生
1,000円

心身軽やかヨガセラピー

25日(木) 10:00~11:15

講師:亀田篤子先生
1,000円

女性のためのヨガ

19日(金) 10:30~11:30

講師:ノビ先生
500円

お電話でお申込みの際は…
①講座名②受講日③受講人数④受講者名⑤連絡先
の順番にお伝えいただくと受付がスムーズ

窓口での申込み…各市民講座の申し込み用紙は
1Fの市民講座作品見本横に置いてあります。

ご自由にお持ちください。



全ての講座は事前申込みが必要になります

お申込み・お問合せは
宇和島市生涯学習センター



HP



公式SNS



TEL: 0895-49-5922 FAX: 0895-49-5999