宇和島市学習交流センター
パフィオうわじま
PAFIO UWAJIMA

1月 市民講座のお知らせ

脳トレピアノ®
18,25日（月） 10:30~11:20
講師：大塚友希先生
キーボード持参各500円（貸出200円）

大人のポップスピアノ（全2回）
11，18日（月） 18:30~19:30
講師：三好伸子先生
2回 1,800円

キャンドル教室
12，26日（火） 10:30~12:00
講師：五十嵐麻衣先生
1,500円

ことば絵
19日（火） 13:30~15:00
講師：松浦明郎先生
500円

①二胡 ②オカリナ（初心者）
①5日、②26日（火） 10:00~11:00
講師：山口奈美子先生
二胡・オカリナ持参800円（二胡貸出500円）

能の基本「舞・謡」
13日・27日（水） 13:30~14:30
講師：徳本泰子先生
各1,000円

日本画
①初めてのお気楽色彩学
②節分の絵を描こう
23日（土） ①9:30~10:30 ②11:00~12:30
講師：吉井ゆだね先生
各1,000円

抹茶を楽しもう
9日（土） 18:30~20:15
講師：上甲健介先生
500円

キーボードキーホルダーを作ろう
9日（土） 14:00~15:30
講師：YUKO先生
600円

ボディシェイプピラティス
18日（月） 18:00~18:50
講師：松浦波津子先生
1,000円

アシュタンガヨガ
12日（火） 10:10~11:40
講師：中村容子先生
1,700円

ママのためのヨガ
19日（火） 10:30~11:15
講師：Ayami先生
1200円

自力整体
12日（火） 13:30~14:30
講師：山口郁代先生
1,000円

リフレッシュヨガ
13日（水） 10:30~11:30
講師：Yumi先生
1,000円

やさしいピラティス
20日（水） 13:00~14:00
講師：久寿奏恵先生
1,500円

LifeYoga＆ピラティス
13日（水） 18:30~20:00
講師：KYOKO先生
1,000円

心身軽やかヨーガセラピー
28日（木） 10:00~11:15
講師：亀田篤子先生
1,000円

ふぅーっとひと休みリンパストレッチ
14日（木） 10:30~11:30
講師：ふぅ先生
500円

ダンスフィットネスZUMBA®45＆ストレッチ
7日（木） 13:30~14:30
講師：MIZUE先生
1,000円

J-POPのサビを踊ろう
24日（日） 17:00~18:00
講師：はの先生
800円

窓口での申込み…
各市民講座の申し込み用紙は
市民講座作品見本横に置いています。

HP　公式SNS

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

TEL：0895-49-5922　FAX：0895-49-5999