



# 5月 市民講座のお知らせ

宇和島市生涯学習センター  
パフィオウわじま  
PAFIO UWAJIMA

## 大人のポップスピアノ (全2回)

18.25日 (月) 18:30~19:30

講師: 三好伸子先生

1,800円 (2回分)

## ①オカリナ (初心者) ②カリンバ

①12・26日・②19日 (火) 10:30~11:30

講師: 山口奈美子先生

オカリナ・カリンバ持参 各800円

## タテガミドラムスクール

13.20日 (水) 13:30~14:30

講師: ヒラタニ先生

各2,000円

## ことば絵

19日 (火) 13:30~15:00

講師: 松浦明郎先生

500円

## クラブトカゴバック

6日・20日 (水) 13:00~16:00

講師: 大宮裕子先生

各1,000円~

## 手形足形キーホルダー

29日 (金) 10:00~11:30

講師: 木戸はるか先生

2,000円

## 日本画

①花鳥ぬりえ  
②Tシャツ絵付け

9日 (土) ①9:30~10:30  
②11:00~12:30

講師: 吉井ゆだね先生

各1,000円

## ボトルアクアリウム

16日 (土) 13:30~15:00

講師: 浅井能弘先生

1,500円

## 母の日の可愛いバレーン作り

9日 (土) 14:30~16:00

講師: YUKO先生

600円

## ボディシェイプピラティス

11日 (月) 18:00~18:50

講師: 松浦波津子先生

1,000円

## バレエコンディショニング

11日 (月) 10:30~11:30

講師: 久寿奏恵先生

1,200円

## 楽しく動いて健康づくり ダンスエクササイズ

12日 (火) 10:30~11:15

講師: 兵頭理絵先生

1,000円

## ママのためのヨガ

26日 (火) 10:30~11:15

講師: Ayami先生

1,200円

## 自力整体

12日 (火) 13:30~14:30

講師: 山口郁代先生

1,000円

## アンチエイジングヨガ

20日 (水) 18:45~19:30

講師: とも先生

1,000円

## Life Yoga&ピラティス

13日 (水) 18:30~20:00

講師: KYOKO先生

1,000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

## ふうーつとひと休み リンパストレッチ

14日 (木) 10:30~11:30

講師: ふう先生

500円

## パパママもHappy ベビーマッサージ

9日 (土) 10:30~11:30

講師: YURIKA先生

親1人500円 親2人800円

## リラックスヨガ

15日 (金) 18:30~19:30

講師: まりん先生

1,100円

## J-POPのサビの部分で踊ろう!

17日 (日) 17:00~18:00

講師: はの先生

800円

## 写仏体験

11月 10:30~12:00 29日 (金) 18:00~19:30

担当: Safuran

各350円 (2回目以降100円)



HP



公式SNS

受講申込み・お問合せは  
宇和島市生涯学習センター  
(パフィオウわじま1階)

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