



# 4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

## キャンドル教室

14.28日(火) 10:30~12:00

講師:五十嵐麻衣先生

1,500円

## ①オカリナ(初心者) ②カリンバ

①21日・②28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 800円

## クラフトカゴバック

1日・15日(水) 13:00~16:00

講師:大宮裕子先生

1,000円~

## 想いを伝える筆ペン

8日・22日(水) 10:30~11:30

講師:藤堂千佳子先生

1,000円(ペン貸出し+100円)

## 手形足形アートオリジナルバック

18日(土) 10:00~11:30

講師:木戸はるか先生

1,200円

## ネイル講座①学生②社会人

①18日(土)・②23日(木) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00

講師:ayu先生

①1,000円②1,500円

## スクラップブック

18日(土) 13:00~14:30

講師:しょう先生

600円

全ての市民講座は事前にお申し込みが必要です。  
締切日が講座によって異なりますのでご確認ください。

## ボディシェイプピラティス

6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

7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

14日(火) 10:30~11:15

講師:兵頭理絵先生

1,000円

## 無理なく楽しい健康づくりバランスボール

7.14日(火) 13:30~14:30

講師:二宮真理子先生

500円

## リフレッシュヨガ

8日(水) 10:30~11:30

講師:Yumi先生

1,000円

## 心身軽やか ヨーガセラピー

23日(木) 10:00~11:15

講師:亀田篤子先生

1,000円

## ふうーつとひと休み リンパストレッチ

9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

9日(木) 13:30~14:30

講師:MIZUE先生

1,000円

## 女性のためのヨガ

17日(金) 10:30~11:30

講師:ノビ先生

500円

## 親子でバランスボール (0-2歳向け)

25日(土) 10:30~11:50

講師:土居絵夢先生

1,000円

各市民講座の申し込み用紙を  
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



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

