

各講座・イベントについて、日時の変更や中止を行う場合があります。各施設にご確認の上、お申込み、ご来館ください。

OPEN講座

事前の予約は不要です！1回だけでも大歓迎！

当日、会場で受講料を支払うだけですぐに参加できます。

❀勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市❀

凜軸〜りんじく〜 骨盤調整エクササイズ講座	日時	水曜 13:30~15:00(月1回)		
	費用	1回 500円		
体の中心の骨盤を本来の位置に導きましょう。男女どなたでも受講OK。 ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	津野洋子 先生
	会場	勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市)		

簡単楽しく動くリズム体操講座	日時	木曜 10:00~11:30(月1回)		
	費用	1回 500円		
ほぐし〜軽い筋トレ〜ストレッチで音楽に乗って楽しく動きましょう！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	平出恵美子 先生
	会場	勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市)		

有酸素運動とヨガで健康に水曜講座	日時	水曜 10:00~11:30(月1回)		
	費用	1回 500円		
有酸素運動で心肺機能の強化・血行を良くし、ヨガのポーズと瞑想・呼吸法で心と体を一つに結びます。 ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	山本いづみ 先生
	会場	勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市)		

有酸素運動とヨガで健康に金曜講座	日時	金曜 10:00~11:30(月1回)		
	費用	1回 500円		
有酸素運動で心肺機能の強化・血行を良くし、ヨガのポーズと瞑想・呼吸法で心と体を一つに結びます。 ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	山本いづみ 先生
	会場	勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市)		

❀あかね文化ホール❀

★うたの花束(前期)	日時	4月27日(水)、6月29日(水)、8月17日(水) 10:00~11:30		
	費用	1回 700円		
歌うことは最も身近な健康法です。音楽療法や声楽の専門家に呼吸法や歌唱法の指導を受けながらピアノ伴奏に合わせ懐かしの名曲をみんなで楽しく歌います！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	50人	講師	竹下則子 先生 Nexus(初級) 先生
	会場	あかね文化ホール 大ホール		
	問合せ	050-5801-0207(蒲生コミュニティセンター)		

★マークがついている講座は、生涯学習センター機能的事業「ライフロング」の主催講座です。

各講座・イベントについて、日時の変更や中止を行う場合があります。各施設にご確認の上、お申込み、ご来館ください。

❀八日市文化芸術会館❀

★男のヨガと健康運動	日時	毎月2回 木曜 14:00~15:30 (4/14・28、5/19・26、6/9・23、7/14・28、 8/18・25、9/8・22、10/13・27、11/10・17、 12/8・22、1/12・26、2/9・16、3/9・16)		
	費用	1回 700円		
	定員	15人	講師	山本いづみ 先生
	会場	八日市文化芸術会館		
毎月2回木曜開講。運動を始めたい男性のために最適の講座。健康な毎日のためにその人にあった無理のない運動でリフレッシュ！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	問合せ	050-5801-6862(八日市文化芸術会館)		

★頭とからだ音楽deいきいき講座	日時	毎月1回 金曜 10:00~11:30 (4/15、5/13、6/17、7/15、8/19、9/30、 10/21、11/18、12/16、1/20、2/3、3/3)		
	費用	1回 700円		
	定員	25人	講師	東岸佐優里 先生
	会場	八日市文化芸術会館		
リズム遊び、体を動かす、簡単なゲームなどを組み合わせて脳のトレーニング！参加スタンプを集めましょう。楽しく笑顔になることで元気な1日が過ごせる講座です！※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	問合せ	050-5801-6862(八日市文化芸術会館)		

❀蒲生コミュニティセンター❀

音楽の散歩道	日時	5月27日(金)、7月29日(金)、9月23日(金) 13:30~15:00		
	費用	1回 500円		
第一部では音楽家の演奏を楽しみ、第二部ではリクエスト曲を全員で口ずさみます。サークル発表もあります。※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	75人	講師	東岸佐優里 先生
	会場	蒲生コミュニティセンター 小ホール		
	問合せ	050-5801-0207(蒲生コミュニティセンター)		

★有酸素運動とヨガ	日時	毎月2回 月曜 10:00~11:30 (4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11・25、 8/8・22、9/12・26、10/3・24、11/14・28、 12/12・26、1/16・23、2/6・20、3/6・20)		
	費用	1回 700円		
	定員	25人	講師	山本いづみ 先生
	会場	蒲生コミュニティセンター		
有酸素運動で心肺機能を強化して全身の血液循環を改善。ヨガで心とカラダをリフレッシュ！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	問合せ	050-5801-0207(蒲生コミュニティセンター)		

★リズム体操	日時	毎月2回 木曜 10:00~11:30 (4/7・21、5/5・19、6/2・23、7/7・21、 8/11・25、9/1・15、10/6・20、11/10・24、 12/1・15、1/19・26、2/2・16、3/2・16)		
	費用	1回 700円		
	定員	25人	講師	平出恵美子 先生
	会場	蒲生コミュニティセンター		
リズム体操は、音楽に合わせて体を動かす心地よく楽しい運動です。体にムリなく優しい健康づくり！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	問合せ	050-5801-0207(蒲生コミュニティセンター)		

★マークがついている講座は、生涯学習センター機能的事業「ライフロング」の主催講座です。