



H30年度（前期） 谷八木小コミセン通信

電話 935-7720 休館日 月曜日・祝日

★各講座とも、定員になり次第締切★



市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っで交流の「わ」を広げる場所がコミュニティー・センター（コミセン）です。コミセンでは本年度も皆さんに有意義な時間を過ごしていただくために、幅広い年齢層を対象に各種講座を用意しています。皆さんの参加をお待ちしています。

フラダンス+ヨガストレッチ

対象：一般市民 ※定員：20名

参加費：無料

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・
フレアスカート（お持ちの方はフラダンス用スカート）・
お持ちの方は5本指靴下・上履きは自由



申込方法：3月1日（木）午前9時から電話受付

月日	時間	内容	講師
4/14（土）	10:00～ 11:30	ヨガとストレッチで準備体操をしてフラダンスを楽しく踊りましょう！	田中 知左子
4/21（土）			
4/28（土）			

茶事・懐石の基本講座

対象：一般市民 ※定員：20名

参加費：無料（但し、材料費として1・2回目は500円、
3回目は1,000円必要）

持ち物：白い靴下・3回目の実習時にエプロンが必要



申込方法：5月1日（火）午前9時から電話受付

月日	時間	内容	講師
6/ 2（土）	10:00～	茶事と懐石の基本（前半）	中村 宗敏
6/ 9（土）	12:30	茶事と懐石の基本（後半）	
6/16（土）	10:00～ 13:30	茶事・懐石総合実習（まとめ）	

ゆがみ解消 骨盤姿勢改善ストレッチ

対象：一般市民 ※定員：20名

参加費：無料

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物



申込方法：4月1日（日）午前9時から電話受付

月日	時間	内容	講師
5/ 9（水）	10:00～ 11:30	骨盤のゆがみを整え姿勢を改善することで身体もスッキリ軽くなります。血行もよくなるので免疫力もアップします。	内海 正弘
5/16（水）			
5/23（水）			

機能改善体操 with NOSS

対象：一般市民 ※定員：20名

参加費：無料（但し、教材費として108円必要）

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物
靴下または足袋



申込方法：5月1日（火）午前9時から電話受付

月日	時間	内容	講師
6/ 6（水）	10:00～ 11:30	肩こり・腰痛予防などに。日舞の動きを取り入れた体操 NOSSで脳も身体も活・粋・生！	堀川 恵美子
6/13（水）			
6/20（水）			

H30年度（前期） 谷八木小コミセン通信

電話 935-7720 休館日 月曜日・祝日

★ 各講座とも、定員になり次第締切 ★

市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っで交流の「わ」を広げる場所がコミュニティー・センター（コミセン）です。コミセンでは本年度も皆さんに有意義な時間を過ごしていただくために、幅広い年齢層を対象に各種講座を用意しています。皆さんの参加をお待ちしています。

ゆかた現代着付け 替え歌に合わせて楽しく着ましょう

対象：一般市民 ※定員：20名
(小学生以下は親子同伴)

参加費：無料

持ち物：ゆかた・半巾帯・肌着・腰ひも2〜3本・タオル2枚
お持ちの方は、コーリンベルト・帯板・伊達締め

申込方法：6月1日(金)午前9時から電話受付

月日	時間	内容	講師
7/7(土)	10:00~	ゆかたの着付け 基本から帯結びまで	隅谷 裕子
7/14(土)	12:00	いろいろな帯結びを 楽しみましょう	

認知機能低下予防運動

対象：一般市民 ※定員：15名

参加費：無料

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・
上靴

申込方法：8月1日(水)午前9時から電話受付

月日	時間	内容	講師
9/2(日)	10:00~ 11:30	有酸素運動・筋力づくり運動・ あそびの運動で認知機能低下 を予防しましょう	西海 諭生
9/16(日)			

