

### 平成25年度冬期「青年講座」

- ▶日時 平成26年1月6日(月)から
- ▶対象 18～45歳位までの方
- ▶会場 界地区公民館など
- ▶費用 右記受講料のほか、年会費1,000円
- ▶申込 12月2日(月)～13日(金)の午後7時～9時(土・日曜日を除く)に受講料を添えて、直接、界地区公民館へ
- 問合せ 青年講座企画グループ代表 宮澤慎治 ☎080(5184)5362 (平日午後7時～9時)、  
<http://happinessano.web.fc2.com/>

講座名	曜日	時間など	回数	受講料	定員
ヒップ・ホップ	月	午後8時～9時	10回	2,000円	30人
書道	月	午後7時30分～9時	10回	3,000円	8人
茶道	火	午後7時～9時	10回	4,500円	15人
バレトン	火	午後6時30分～7時20分	10回	2,000円	40人
ZUMBA	火	午後7時30分～8時30分	10回	2,000円	40人
ヨーガ	火	午後8時40分～9時30分	10回	2,000円	40人
フラダンス	火	午後7時30分～9時	10回	2,000円	40人
料理	水	午後7時～9時	7回	5,000円	20人
エアロピクス	水	午後7時20分～8時20分	10回	2,000円	40人
ボクササイズ	水	午後8時30分～9時30分	10回	2,000円	40人
お菓子作り	木	午後7時～9時	7回	5,000円	15人
バドミントン	木	午後7時30分～10時	10回	3,000円	20人
ゴルフ	金	①午後6時30分～ ②午後8時～	10回	10,500円	各16人

### 田沼グリーンスポーツセンター 平成26年1月からの「スポーツ教室」

- ▶日時・教室名・内容 下表のとおり ▶費用 ①～③教室5,000円、④・⑤教室3,000円
- 申込 12月4日(水)以降、電話で、同センター ☎(62)8881へ

	教室名	日時	定員	内容
①	はじめてのサッカー教室 対象(小学1年～6年生)	1月8日～3月19日(毎週水曜日) 午後6時～7時30分	30人	基本の蹴り方から楽しく活動していきます。
②	子どもクリケット入門教室 対象(小学1～6年生)	1月9日～3月20日(毎週木曜日) 午後6時～7時30分	30人	野球に似たスポーツで、これから人気が出るかも?!運動不足の解消にも効果的です。
③	テニス教室(初級) 対象(18歳以上～中高年)	1月11日～3月15日(毎週土曜日) 午前10時～11時30分	16人	はじめてラケットを握る方も大歓迎。打ち方、返し方の基本的な事から練習していきます。
④	チェアピクス(イス体操) 対象(18歳以上～中高年)	1月15日～3月19日(毎週水曜日) 午前10時～10時50分	20人	イスに座って音楽に合わせてながら運動するので、きつくなく楽しく活動できます。
⑤	骨盤矯正体操 対象(20歳以上から中高年)	1月16日～3月20日(毎週木曜日) 午前10時～10時50分	20人	骨盤周辺の筋トレやストレッチをしていき、身体のバランスを整えていきます。

### アリーナためま 平成26年1月からの「スポーツ教室」

- ▶日時・教室名・内容 下表のとおり(各教室全10回・⑦のみ12回) ▶会場 アリーナためま
- ▶費用 各教室5,000円(⑦のみ1回500円) ※⑦は2回参加でトレーニング無料券一枚贈呈
- 申込 12月10日(火)から、直接または電話で、アリーナためま ☎(61)1153へ(月曜休館)

	教室名	日時	定員	内容
①	ペルビックストレッチ (骨盤体操)教室	1月21日～3月25日(毎週火曜日) 午後7時～7時50分	25人	骨盤周辺の筋肉をほぐしたり鍛えたりします。身体のゆがみを解消してみませんか。
②	ベリーダンス教室	1月15日～3月19日(毎週水曜日) 午後1時30分～2時20分	20人	女性らしい体型へと導いてくれます。楽しく踊ってメリハリボディを!!
③	はじめてのベリーダンス 教室	1月16日～3月20日(毎週木曜日) 午後7時～7時50分	20人	初めての方はこちらのコースから。年齢に関係なく普段着でOK!
④	ヨガ教室	1月16日～3月27日(毎週木曜日) 午後1時～2時 2月20日は休講	25人	ヨガ独特のポーズと呼吸法で総合的な体づくりができます。
⑤	ピラティス教室	1月16日～3月27日(毎週木曜日) 午後2時30分～3時30分	25人	コア(カラダの中心)を鍛えることで、姿勢の歪みを正し、全身のバランスを整えます。
⑥	ステップエアロピクス教室	1月17日～3月21日(毎週金曜日) 午後7時30分～8時30分	30人	音楽に合わせて台に上がったり降りたりします。下腹部の引き締めにも効果的です!
⑦	バドミントンの時間	1月9日～3月27日(毎週木曜日) 午前10時～11時30分	30人	はじめてラケットを握る方も大歓迎!楽しく汗を流して運動不足を解消しましょう。



### 楽習講師企画講座 「初心者用パーティードダンス」

やさしいリンバとタンゴ、初めての人でも一歩から始めますのでお気軽においでください。

- ▶日時 12月17・24日の火曜日  
(全2回)午後1時30分~2時30分
- ▶会場 佐野市中央公民館
- ▶対象 成人の方
- ▶講師 井上千枝子さん
- ▶定員 先着10人(無料)
- ▶持ち物 靴(ゴム底でないもの)
- 申込 生涯学習課 ☎(61)1174

### 楽習講師企画講座「中級用 タンゴとみんなでジャイブ」

少し難しいタンゴとジャイブを頭の体操として、頭と体の運動をしてみませんか?

- ▶日時 12月12・19日の木曜日  
(全2回)午後2時~3時
- ▶会場 佐野市中央公民館
- ▶対象 成人の方
- ▶講師 井上千枝子さん
- ▶定員 先着10人(無料)
- ▶持ち物 靴(ゴム底でないもの)
- 申込 生涯学習課 ☎(61)1174

### 楽習講師企画講座「プリザー ブドフラワーの迎春アレンジ」

バラと松などを黒の花器にアレンジします。初心者歓迎。(1回完結講座)

- ▶日時・会場 (各回1時間30分)  
12月12日(木) 午後1時から  
13日(金) 午後7時から  
植野地区公民館
- 12月18日(水) 午後1時から  
21日(土) 午後7時から  
城北地区公民館
- ▶講師 増子麻起子さん
- ▶定員 各回先着5人
- ▶費用 3,000円(材料費)
- 申込 生涯学習課 ☎(61)1174

### 舞台裏方講座

舞台を支えている縁の下の力持ち。舞台をもっと楽しむために、その裏側をプロのスタッフがご紹介します!

- ▶日時 平成26年1月18日(土)、  
19日(日) 午後1時30分~4時
- ▶会場 葛生あくとプラザ
- ▶対象 高校生以上
- ▶講師 龍福孝明さん
- ▶定員 先着15人(無料)
- 申込 (公財)佐野市民文化振興  
事業団 ☎(62)9554

### 日商簿記3級検定試験直前 対策セミナー

- ▶日時 平成26年1月18日~  
2月22日の毎週土曜日  
午後2時~5時(全6回)
- ▶会場 佐野商工会議所
- ▶対象 学習・受験経験のある方
- ▶講師 斎藤武男さん  
(元佐野松陽高等学校教諭)
- ▶定員 先着20人
- ▶費用 5,000円(教材費含む)
- 申込 1月10日(金)までに、  
同会議所 ☎(22)5511へ

### 常盤地区公民館講座 「レクリエーション吹き矢体 験教室」

- ▶日時 12月17日(火)・19日(木)  
各日午後1時30分~3時  
午後7時~8時30分  
※1回または複数回参加可
- ▶会場 同公民館
- ▶対象 小学生以上の方
- ▶定員 各回先着15人
- ▶費用 1回200円(材料費)
- 申込 12月2日(月)から、  
同館 ☎(85)3657へ

### 中央趣味講座 「クッキー作り教室」

- ▶日時 平成26年1月29日(水)・  
30日(木) 午前9時30分~正午
- ▶会場 佐野市中央公民館
- ▶講師 島野礼子さん(栄養士)
- ▶定員 各回先着20人
- ▶費用 500円(材料費)
- ▶申込 12月9日(月)~20日(金)  
に代金を添えて直接、同館へ
- 問合せ 同館 ☎(24)5771

### 楽しいくらしの講座 「家庭でできるおせち料理」

安全な食材を使って、季節の料理を手作りしてみませんか!

- ▶日時 12月26日(木)  
午後1時30分~4時30分
- ▶会場 城北地区公民館
- ▶講師 小倉徳次さん
- ▶定員 先着20人
- ▶費用 1,000円(材料代)
- ▶持ち物 エプロンなど
- 申込 交通生活課 ☎(61)1159

### リコーダー入門講座

どこの家庭でも眠っているアルトリコーダーを使って、初歩の入門講座を開催します。

- ▶日時 12月10・17・24日の火曜日  
午後2時~3時30分(全3回)
- ▶会場 田沼福祉コミュニティセ  
ンター(小見町)
- ▶講師 岩永秀彦さん  
(リコーダー奏者)
- ▶定員 先着20人(無料)
- 申込 同センター  
☎(62)7858

