

# 2024年 4~9月 前期 講座受講生募集

コープみえ 鈴鹿センター

## 【この講座は】

組合員が自主的に、学び合い、教え合い、交流を深める活動です。  
半期毎に受講生を募集します。受講生は講師とともに講座運営に協力します。

## 【参加するには】

- ① 講師も受講生も、コープみえの組合員です。
- ② 講座は、受講生3名(3組)以上で開講します。
- ③ 受講多数の場合、抽選もしくは新人さんを優先することがあります。
- ④ 参加申込等は、直接 各講師まで電話又はFAX等でします。  
※鈴鹿センターでは受付できません。
- ⑤ 受講料は前納です。開期中の減額・払戻は原則しません。  
※その他のお問い合わせ：鈴鹿センター(0120-581-412 月~金9:00~17:30)  
※お預かりした個人情報、講座受講の連絡にのみ使用します。  
※感染症拡大時や災害緊急時には、延期または中止する場合があります。

**【申込締切日】 2024年3月15日(金) 各講師へ**

講座名	開催曜日	講座内容	講師申込先	定員(人)	開講日	受講料(回数)
嵯峨御流 いけばな	第3火曜日 10:00~11:30	伝統文化の生け花です。水盤や花瓶に季節や自然の風景を表現する事ができます。現代風にも古典的にも生け花ならでは・・を体験してみませんか?(花材費1000円程)未経験の方でも大丈夫です。	森本 美智代 090-7313-3810	8	4/16	4,900円 (7回)
宮崎着物 着付教室	第1・3・4月曜 10:00~11:30	昔ながらの手結び方法でも道具を使う現在着付けでもどちらでもOKです。お手持ちの着物、小物で結構です。余分な費用は一切要りません。礼儀作法等も致します。	宮崎 慶子 Te(FAX兼) 0595-82-5122 090-7607-7228	20	4/15	8,400円 (12回)
アロマセラピー と介護アロマ	第3金曜日 10:00~11:30	アロマ精油は、心と体の不調を癒し、健康美容に役立ちます。子どもから高齢者まで元気に過ごすことができるよう、アロマの活用と方法をお伝えします。 (材料費800~2500円程)	宮口 くに代 059-386-8061 090-8866-1517	10	4/19	4,200円 (6回)
手あみ	第1・3火曜日 13:30~15:30	編み物が初めての方を対象に針の持ち方、糸のかけ方、又編目記号、編図の見方等 小物作りを通して頂ぎ、その後ウェア物が編めるよう指導していきます。	藤岡 初代 0595-82-1657 080-8252-6062	11	4/2	8,400円 (12回)
リラックスヨガ	第1・3月曜日 13:30~14:45	呼吸に合わせてゆったりとポーズを行います。気持ちよくココロとカラダをほぐしましょう。初心者の方も安心して参加頂けます。ヨガマット・飲み物をご用意下さい。	鈴木 佳世 090-9339-9719	15	4/1	8,400円 (12回)
リンパ セルフケアと 呼吸法	第1・3金曜日 10:00~11:20	リンパセルフケアに呼吸法を取り入れることでリンパや血液の流れがUP!老廃物を出してお肌ツヤツヤ、免疫力を高めて健康寿命を伸ばしましょう。(資料代300円)	中村 智恵美 080-5154-2605	10	4/5	7,000円 (10回)
アートフラワー &ハーバリウム とブルーベ リー色染め	第4金曜日 13:20~15:00	まるで生花のようなアートフラワー、ドライフラワーブリザーブドを使うフラワーアレンジと透明なオイルの中のお花畑ハーバリウムへのお誘いをします。レッスンの方に季節の小魚プレゼント!(花材と材料費1200円/回)	岩田 つぶら Te(FAX兼) 059-245-2576 080-1615-3002	3	5/24	2,100円 (3回)
リボンアクセ	第1木曜日 10:15~11:45	お子様・大人用のヘアアクセ、コサージュ、ホイップクリームとストーン、リボンを使って自分だけのオリジナルマグネット・写真立てなどを作ります。 (材料費600円~)	山本 幸恵 090-7850-3287	7	4/4	4,900円 (7回)



講座名	開催曜日	講座内容	講師申込先	定員(人)	開講日	受講料(回数)
裏千家茶道	第1木曜 13:30~15:30	抹茶のたて方、いただき方等基本から始めます。 (菓子代金、椅子持参可) お茶碗ご持参ください ※切り: 1週間前迄(毎月第1木曜日の予定)	小松 清(宗清) (FAX 兼) 0595-82-1277 090-5451-6738	7	4/4	4,200円 (6回)
骨盤底筋 トレ	第1・3火曜 13:30~14:30	【姿勢改善】【尿もれ予防】 産婦人科医直伝! 骨盤底筋メソッド HP→フローライトボディ、インスター→#フローライト ボディで検索をどうぞ!	杉崎 敦子 090-1099-5045	20	4/2	8,400円 (12回)
ゆるゆる 筋トレ &ストレッチ	第1週月曜 第3週木曜 10:00~11:30	筋肉痛になりにくいゆる〜い筋トレ。お尻と肩・背中 の筋肉を強め、肩甲骨と骨盤まわりをゆるゆるに。筋 トレ歴8年、座骨神経痛68歳講師と女性アシスタ ントが丁寧に教えます。(ヨガマットをご用意します) ※SMS・留守電へ講座希望くだされば返信します。	中萩 勇紀男 090-1416-5566 ※留守電・SMSへ	10	4/1	5,500円 (10回)
大人の ウクレレ教室	第1木曜日 10:00~11:30	鈴鹿・津・四日市にて音楽教室を運営するリズムあそ び教室の“むろ&Shoko”によるウクレレ教室です。 初めての方でも安心して楽しめます。みんなで楽しく 弾いて歌いましょう♪その他 ピアノなどの楽器と合 奏したり音楽で体も心も元気になります。	楽器インストラクター Shoko・ムロ 090-3453-0260 伊藤	15	4/11	4,200円 (6回)
大人(シニア) の歌と 音楽リトミック	第3水曜日 10:00~11:15	音楽に合わせ、身体を動かして表現したりすることで、 音楽の豊かな響きから身体の五感を刺激し、脳を活性 化させ心の安定を促せる音楽活動です。 ・音楽を聴く、・歌う、・動く、・感じ取ることで音楽 の楽しさを味わい、心身の健康を目指します。	橋本 孝世 090-8470-3155 ピアノ講師・リトミック ディプロマA指導者	15	4/17	4,200円 (6回)
歌って 元気倶楽部	第3火曜日 10:00~11:15	童謡や歌謡曲、季節の歌に合わせて軽く動いたり脳トレ をしたりします。口腔機能の向上や認知症の予防にも なります。曲の解説やちょっとした音楽の知識も得ら れる講座です。	山口 智美 認知症予防音楽ケア 体操指導員・ピアノ講師 090-5625-4525	15	4/16	4,200円 (6回)
スッキリ! クローゼット 講座	第3金曜日 14:30~16:30	心理学で手放せない服が気持ちよく手放せる。また増 えた!のリバウンドも0! すっきり気持ちよい服選び が楽しい毎日へ。手放し&キープが苦手な方におすす め。(テキスト代500円)	吉村 幸華 090-4265-1256	5	4/19	4,200円 (6回)
親子で リトミック	第3金曜日 10:00~11:00	リトミックは、歌ったり聴いたり身体を使ったりしな がら子どもたちの可能性を伸ばしていく音楽教育で す。おうちの方やお友だちと一緒に様々な音楽体験を 楽しみましょう。(2歳くらい〜)	小川 裕子 090-2180-7851	8	4/19	4,200円 (6回)
簡単 手打ちそば	第1火曜日 10:00~12:00	家庭にある包丁やまな板、ボール等を使って2~3人 前のそばを打ちます。又、ざるそば以外のそばの食べ 方も知って、健康そばライフを楽しみましょう。 (材料費300円~500円)	杉本 信之 090-1620-5087	10	4/2	4,200円 (6回)



はじめよう、つづけよう  
ふみだす私に 春一番!

応募締め切り日  
3月15日(金)

2024.2.12配布 / 2.26配布