

松阪センター 定期講座

～ 生徒さん募集のご案内 ～

2024 年度前期 (4 月～9 月)

この講座は・・・

- ・組合員さん同士が学びあい交流を深めることが目的です。
- ・組合員さんの自主的な活動です。参加者には講師と共に講座の運営に協力していただきます。

参加するには・・・

- ・参加者は、コープみえの組合員さんに限ります。
- ・申し込み多数の講座は抽選となることがあります。また詳しい内容や受講料のお支払い方法、開講後の中途申し込みは各講師にお問い合わせください。
- ・原則として、開講後のキャンセルなどによる払い戻しは行いません。

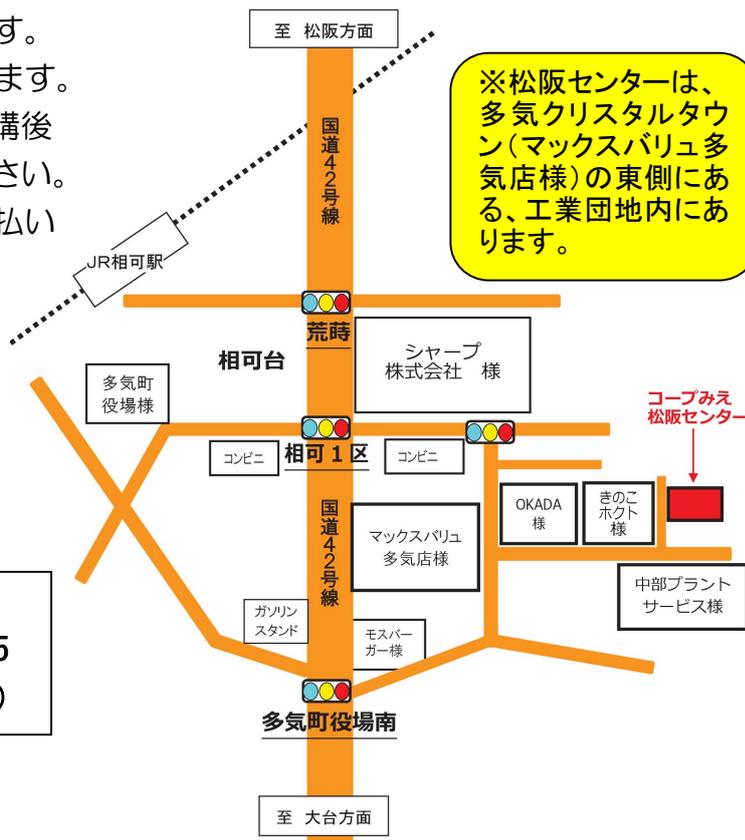
申し込み方法

- ・各講師まで、直接電話でお申込みください。

申込締切 3月22日(金曜日)

- ・講師と連絡がつかないことがありましたら、松阪センターまでご連絡ください。

生活協同組合コープみえ 松阪センター
〒519-2171 三重県多気郡多気町西山 282-15
電話：0120-037-502 (月～金 9:00～17:30)



◆申し込んでも続けられるのかちょっと不安！・・・の声に応えて・・・

応募時に講師に伝えれば、1回分の受講料で初回開講日にお試し体験もできます。

講座名・連絡先	開催予定日	内容	受講料	人数
書を愉しもう 講師：浅香晴美 携帯：080-2659-2798	第1月曜日 10:00～11:30 初回 4/1	色々な書体の文字を練習して、好きな文字を書いて作品を作っていきます。	4,200円 (6回) 用具費別	3名～
4DS ヨガ 講師：天野公恵 携帯：090-7048-9668	第3月曜日 10:30～11:30 初回 4/15	高齢者や体の硬い方も無理なく出来ます。ゆるゆるポーズで驚きのビフォーアフターを体感！心もカラダもリラックス。常識を覆す最新のヨガです。 4/15. 5/20. 6/17. 7/15. 8/19. 9/16	4,200円 (6回)	4名～
きもの着付け 講師：福谷真里 携帯：090-7859-0421	第1火曜日 10:00～11:30 初回 4/2	4月～8月 ゆかた着付け+蝶結び 自分のペースでゆったり心地よく着物の着付けと一緒に学びあいましょう。着物は基本ご持参頂きます。持ち合わせが無ければこちらで用意し貸出可能です。☆手づくりおやつでティータイム付	4,200円 (6回) 材料費別	3名～ (初心者歓迎)

裏面もご覧下さい。

講座名・連絡先	開催予定日	内容	受講料	人数
ポーセラーツ 講師：宮宇地陽子 携帯：090-4294-4011	第3火曜日 10:00～12:00 初回 4/16	毎回好きな白磁を選んで頂き、様々な柄の転写紙を貼ってオリジナルの作品を作ります。電気窯で綺麗に焼き上げるので、ずっと使って頂けます。ご自身の作品で食卓や生活を楽しみませんか♪	4,200円 (6回) 材料費別	3名～
ゆるゆる筋トレ &ストレッチ 講師：中萩勇紀男 携帯：090-1416-5566	第3火曜日 10:00～11:30 初回 4/16	肩甲骨と骨盤まわりがゆるゆるに、シニアのお尻と背中筋肉を強め、筋肉痛になりにくいゆるい筋トレです。座骨神経症で筋トレ歴8年の講師68歳と女性アシスタントが丁寧に教えます。 ※申込は携帯留守電へ	4,200円 (6回)	8名 限定
手づくりお香 講師：中井アカネ 携帯：090-2184-8986	第3火曜日 13:30～15:00 初回 4/16	天然のお香の香りを楽しみながら呼吸を整え、心と体を心地よくゆるめていきます。お香の調合をしてお香を手作りします。	4,200円 (6回) 材料費別	3名～
リラックス& リフレッシュヨガ 講師：岡田裕子 携帯：090-3482-2196	第1・3水曜日 ①10:00～11:00 (大人のみ) ②11:10～11:50 (子供同伴可) 初回 4/3	初心者の方や体が硬い方でも大丈夫です!! ストレッチを中心に体内脂肪を燃焼させ運動不足の体や凝り固まった体を無理なく動かし体全体を気持ちよくほぐしていきます。終わった後は体も体型もすっきりしますよ♪	① 8,400円 ② 7,200円 (12回)	① 12名 限定 ② 3名～
グラスアート 講師：阪口良子 携帯：090-8679-2697	第1・3水曜日 13:00～15:00 初回 4/3	スタンドガラスの雰囲気そのままに手軽で安全。絵が上手く描けなくても大丈夫! 図案があります。好きな色彩で楽しみましょう資格取得も出来ますよ♪ 8月はお休み	7,000円 (10回) 材料費別	3名～
手芸 講師：中村三八子 携帯：090-2619-7091	第1・3水曜日 13:00～15:00 初回 4/3	御自宅にある布で、ポーチや財布など、小物を作ってみませんか。4/3,17 5/1,15 6/5,19 7/3,17 8/7,21 9/4,18	8,400円 (12回)	3名～
アロマクラフト 講師：村松聡美 携帯：090-4083-2292	第1・3木曜日 10:00～12:00 初回 4/4	アロマオイル(精油)を使って、心と体のリラックスを体験してみませんか? 毎月テーマに合わせたオリジナルアロマグッズを自分で作りします。出来上がったアロマグッズは、自分へのプレゼント、大切な人へのプレゼントにいかがでしょうか? (例:石鹸・ハンドクリーム・香水など)	4,200円 (6回) 材料費別	3名～
健康太極拳 講師：赤田智彰 携帯：090-1275-4724	第1・3木曜日 15:00～16:30 初回 4/4	全身の“めぐり”が変わります。自己免疫機能の向上と副交感神経の活性化。研究機関も認める医療効果を楽しみながら体感して頂けます。心と身体をときほぐす心地良さを味わってください。	8,400円 (12回)	3名～
ポーセラーツ 講師：前田周子 携帯：090-1295-0508	第1金曜日 10:00～12:00 初回 4/5 (5月のみ 5/10)	白磁・ガラスに好みの転写紙を貼るだけの今女性に人気のクラフト。小皿やお茶碗など日々の食卓に使えるので実用的。簡単で長く続けられるのも魅力です。ぜひ、一緒に楽しみましょう♪	4,200円 (6回) 材料費別	3名～ (初心者 歓迎)
フラダンス 講師：奥村知保 携帯：090-5857-5834	第3金曜日 10:30～11:30 初回 4/19	立ち方から始めましょう。音楽に合わせて無理なく体を動かしませんか。ハワイアンの癒しの音楽にのせて、心も身体も健康に。 ※8/16は、8/23に変更です。	4,200円 (6回)	3名～
いけばな(池坊) 講師：加藤弘美 携帯：090-7688-0044	第1・3金曜日 13:00～15:00 初回 4/19	季節の移り変わりをいけばなで感じてみませんか? 色や形の違う花々を生けて楽しんでいます。	6,600円 (11回) 花材費 1回 800円	3名～