

四日市センター 2025年度上期(4月～9月)

講座受講生募集

会場
コープみえ四日市センター
四日市市富士町1-15

この講座は組合員同士が学び合い交流を深めることを目的とした、組合員の自主的な活動です。

参加者はコープみえの組合員さんに限ります。

講座の詳しい内容や1日体験・見学等のお問い合わせは、気軽に各講師までご連絡ください。

申し込み方法: 各講座の申し込み先へ直接お電話又はFAX・メールでお願いします。

*お預かりした個人情報は講座受講にあたっての連絡に使用し、ほかの目的には使用いたしません。

*各講座とも、欠席などによる受講料の減額や払い戻しはいたしません。あらかじめご了承ください。

申し込み締切: 3月 7日(金)

*定員(3名以上)に満たない講座は開講できないこともあります。

開講後も感染症等の状況により、講座活動の自粛をお願いすることがあります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



講座名	開催曜日	受講料	講師名・申込先	講座内容	定員
3B体操	第2月曜日 ①13:30～14:45 ②15:00～16:15	1回 700円	岸田 千恵 携帯／SMS 090-1725-0933	健康で美しく!をスローガンに『ベルター』という用具を使って筋力トレーニングをします。誰にでも無理なく楽しめる健康体操です。 一緒に身体を動かしませんか? ぜひ、見学・体験にもお越し下さい。	各9名 程度
やさしい ヨガ	第2木曜日 ① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	1回 700円	中山 幸子 携帯／SMS 090-9127-1429 from205sacchi@gmail.com	体の硬い方も運動が苦手な方も大丈夫!日頃の運動不足を解消し、健康的なココロとカラダを手に入れましょう。 見学・体験歓迎です!お問い合わせください。	各10名 程度
整体ヨガ	第2金曜日 10:30～12:00	1回 700円	田中 裕子 090-4853-1199	深い呼吸にあわせて緊張した筋肉をほぐし体の歪みを改善し、ホルモン・自律神経のバランスを整えます。心身ともにリラックス状態へと導いていきます。	6名 程度
日本舞踊 藤間流	第2木曜日 13:30～15:00	1回 700円	藤間 豊優輝・藤間 豊純華 090-9264-8095 (北川初美)	健康のため、日本舞踊を楽しく踊りましょう。	5名 程度

裏面へ



講座名	開催曜日	受講料	講師名・申込先	講座内容	定員
かんたん足もみ (若石健康法)	第3金曜日 10:30～12:00	1回 700円	植村 佳代子 携帯／SMS 080-3281-7936 souyuu911@gmail.com	自分でできる簡単足もみ法を学びます。第2の心臓とも言われる足をもむことで、血行促進、デトックス、身体の調子を整えます。みんなで楽しく足もみしましょう!! 別途教材費 800円(棒・クリーム・反射区図表・テキスト付き)	9名 程度
太極拳	第3月曜日 10:00～12:00	1回 700円	山本 隆子 TEL／携帯 059-332-2805 090-6073-3448	体も心も健康に美しく体調に合わせて無理なくゆっくりと、まあるく、のびのびと心静かに動いてみませんか? 足腰を強く転倒防止、血のめぐりをよくしリラックス効果も生まれます。 軽い体操で体をほぐし始めます。	10名 程度
みんなで大正琴	第3火曜日 10:00～11:30	1回 700円	伊藤 よし江 090-9944-0448 y.noa.211@gmail.com	モダンハープとも呼ばれる大正琴。数字譜なので音楽初心者や譜面が読めなくても簡単に弾けます。 クラシック、童謡、演歌、J・popなど24曲が収められている教本を使って好きな曲を演奏したいと思っています。 別途教本代 2300円 貸し琴 2000円(最終日に返金) 家で眠っている大正琴を持ってきていただいても可	9名 程度
東洋占星学の 神秘	第3水曜日 13:30～15:00	1回 700円	岩橋 博美 090-1283-5534	漢方薬と同様古くから伝わる「易学」について学びましょう。 開運法が一番大事です。	9名 程度
着付け教室	第3金曜日 10:30～12:00	1回 700円	花田 暁美 090-8071-7018	いつでも着たい時に自分で着物が着られたら素敵ですね。 日本の文化に触れる楽しさを一緒に味わってみませんか?	9名 程度
着付け(自装)	第2水曜日 10:00～12:00	1回 700円	水谷 順子 携帯／SMS 090-9289-8706	日本の民族衣装である着物を、自分で着られるように学ぶ講座です。 着付けが初めての方も、ブランクがあって忘れてしまった方も大丈夫。 着物と帯、基本的な小物のみで素敵な着姿を目指しましょう! (着物と帯はレンタルもできます)	5名 程度
断捨離	第3木曜日 10:30～12:00	1回 700円	杉本 かよ 携帯090-8556-1007 kayonokataduke@gmail.com	家が片づけば、人生も片づく。今こそ、断捨離でモノへの執着を捨てて「心地よい空間」を手に入れる一歩を踏み出しましょう。 ※別途やましたひでこ公式テキスト 350円	10名 程度