

松阪センター 定期講座

～ 生徒さん募集のご案内 ～

2025 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。
- ・講師と連絡がつかないことがありましたら、コールセンターまでご連絡ください。

申込締切 3月21日(金曜日)

生活協同組合コープみえ コールセンター

電話：0120-514-460（月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30）

松阪センター

Google マップ

→→→→→



- ・すべての講座の会場は松阪センターになります。

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

2025 年度 前期 松阪センター講座活動

申し込んでも続けられるのかちょっぴり不安！・・・声に応えて・・・

全講座、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・人数	内容	受講料	詳細
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 4/7 3 名～	字を書く事を愉しむ講座です。 好きな文字を練習して色紙等へ清書して作品を作ります。表書きや写経等をする事もあります。ショートメールでのお問い合わせも可能です	4,200 円 (6 回) 材料費別	
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 4/21 3 名～10 名	腰痛や関節痛だけでなく便秘など内臓系の不調も改善していきます。高齢者や体の硬い方でも無理のないポーズで骨格を整え、内臓刺激で体内からの健康も目指します。ヨガ後はスッキリして気持ち良い！体の変化を感じやすく 70 代以上の方にも喜んで頂いています♪	4,200 円 (6 回)	
シニアのゆるゆる筋トレ 講師：中萩勇紀男 携帯：090-1416-5566 留守番電話・SMS へ伝言を	第 1・3 火曜日 10:00～11:30 初回 4/1 12 名限定	筋肉痛になりにくいゆるい筋トレで、お尻・背中・肩甲骨回りの筋肉を強めて柔軟性を高めます。60～70 歳後半の皆さんが継続中。筋トレ歴 9 年坐骨神経痛 69 歳講師と女性助手とと一緒にワイワイ楽しい 90 分。ヨガマットをご用意ください。	6,000 円 (10 回)	詳細は 講師まで
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 4/15 3 名～6 名	毎回お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。プレゼントにも最適です♪	4,200 円 (6 回) 材料費別 (白磁代)	詳細は 講師まで

講座名・連絡先	開催予定日・人数	内容	受講料	詳細
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 4/15 3名～	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	
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 10:00～11:00 初回 4/2 15 名限定	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♪	8,400 円 (12 回)	詳細は 講師まで
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 4/2 3名～	ステンドグラスの雰囲気をもそのままに手軽で安全。絵が上手く描けなくても大丈夫です。 図案があります！お好きな色彩で楽しみましょう♪資格取得も出来ます。※8月は休講	7,000 円 (10 回) 材料費別	詳細は 講師まで
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 4/2 3名～	お家にある物で、ポーチや財布など、小物を作ってみませんか。	8,400 円 (12 回)	詳細は 講師まで
色遊び 講師：山本 アキコ 携帯：090-5052-3773	第1木曜日 10:30～11:30 初回 4/3 3名～	色には不思議な力があります。色をもたらしイメージをもとにご自身と向き合ってみませんか♪皆さんと語り合いながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	3,000 円 (6 回)	
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 4/3 3名～	アロマオイルで、心と身体のリラックス体験をしてみませんか？ 毎月テーマに合わせたアロマグッズを手作りします。 (作った作品は持ち帰ります。)	4,200 円 (6 回) 材料費別	
スマホ教室 講師：本田 ひずる 090-7047-1372	第1木曜日 13:00～14:30 初回 4/3 5名～	出来たらいいな、あんな事、こんな事「使い方がわからない」「もっと使いこなしたい」「丁寧に教えてほしい」...そんなことを思っている方向けの講座です。 4/3、5/1、6/5、7/3、8/7	3,000 円 (6 回)	詳細は 講師まで
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 4/3 3名～	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)	詳細は 講師まで ※ショートメールでも大丈夫です
ポーセラーツ (初心者向け) 講師：前田周子 携帯：090-1295-0508	第1金曜日 10:00～12:00 初回 4/4 3名～6名程度 初心者歓迎	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で使えるので実用的。簡単に長く続けられるのも魅力です。 ★初心者大歓迎！！優しく丁寧に教えます★	4,200 円 (6 回) 材料費別	
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 4/4 3名～	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きます。	7,200 円 (12 回) 花材費 1回 800 円	詳細は 講師まで
今期からの新講座 ゆったり操体法 講師：西岡栄美 携帯：090-7687-7681	第1・3金曜日 13:00～14:30 初回 4/4 3名～5名	「操体法」とは、医師の橋本敬三先生が考案した身体のさまざまな不調を改善する運動療法です。呼吸に合わせて、ゆっくり痛みの無い方へ動いて脱力するだけで身体が変わります。	5,500 円 (11 回) テキスト代 1,500 円	詳細は 講師まで
フラダンス 講師：奥村知保 携帯：090-5857-5834	第3金曜日 10:00～11:00 初回 4/18 3名～	初心者対象。初めての人でも安心して始められます。音楽に合わせて無理なく体を動かしてみませんか。ハワイアン癒しの音楽にのせて、心も身体も健康に。※ 変更 8/15 → 8/22	4,200 円 (6 回)	詳細は 講師まで

