

桑名センター2025 年度下期講座



受講生募集

- ・受講期間：2025 年 10 月～2026 年 3 月
- ・申込み締切：**9月19日（金）** まで
- ・お問い合わせや申込みは、各講師まで♪

講座名	開催日時	期 間	受講料	講師名・講師連絡先
パソコンと スマホの基礎	第2木曜 13:30～	全 6 回 10/9～	4,200 円	若林由美子 090-7609-6886
ポーセラーツ (磁器上絵付)	第2水曜 9:30～	全 6 回 10/8～	4,200 円	菅谷 祐子 090-6090-6413
やさしい絵画	第3火曜 9:30～	全 6 回 10/21～	4,200 円	上畠 徳子 080-3071-3607
骨盤体操 ヒトフィット	第3木曜 10:00～	全6回 第1回目のみ 第4木 10/23	4,200円	松崎 晶 090-1746-6210
ワードで アルバム作り	第2火曜 10:30～	全 6 回 10/14～	4,200 円	伊藤 律子 090-4445-5218
呼吸体操 練功	第2金曜 13:30～	全 6 回 10/10～	4,200 円	日沖 幸子 090-7915-0891
呼吸を深める ヨガ	第3金曜 10:30～	全6回 第1回目のみ 第4金 10/24	4,200 円	佐藤華代子 090-6647-7876
太極拳	第2木曜 10:00～	全 6 回 10/9～	4,200 円	田中みどり 090-6075-6793
美と健康を 自然の恵みで ケアしよう	第2火曜 13:30～	全 6 回 10/14～	4,200 円	新田智恵美 070-8519-5461
裏千家茶道 講座	第2火曜 13:30～	全 6 回 10/14～	4,200 円	安藤 晴江 090-2185-0563
断捨離で家もココロ もすっきり！	第 3 月曜 13:30～	全 6 回 10/20～	4,200 円	糸見いつこ 090-6363-5758
手作りパン＆ スイーツ教室	第3木曜 10:00～	全 6 回 10/16～	4,200 円	野田 知子 090-6760-1948
かんたんパン	第2木曜 9:30～	全 6 回 10/9～	4,200 円	石寄 一江 090-2922-4505
着付け教室	第 3 月曜 10:00～	全 6 回 10/20～	4,200 円	梅山 初美 090-8074-1357
ゆがみとり 体操	第3木曜 13:30～	全 6 回 10/16～	4,200 円	岡 訓子 090-9949-2051
初心者きもの 着付け教室	第 2 金曜 9:30～	全 6 回 10/10～	4,200 円	宇佐美歳恵 090-9025-4826

★講座は桑名センター第1・2会議室で行います★

新型コロナウイルス等の感染状況によっては、講座の開講
を延期または中止する場合がございます。ご了承ください。

裏面も必ず
ご確認下さい



★講座活動について★

- ・この講座は、組合員の自主的な活動で、組合員同士が学び合い、交流を深める事が目的です。
- ・お預かりした個人情報、講座受講に関してのみ使用し、他の目的には使用しません。
- ・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っておりません。
- ・お申込みが3名未満の場合は、開講致しません。また、抽選となる事があります。
- ・受講料のお支払いは各講座により変わります講師にご確認ください。
- ・申込みや問い合わせは、各講師までお願い致します。桑名センターでは受付していません。

★特記事項★

講 座 名	特 記 事 項
パソコンとスマホの基礎	パソコンとスマホは各自持ち込み。Wifi 使えます。 パソコン(WIN11 以上)スマホ貸し出しも有り(1 回 300 円)
ポーセラーツ (磁器上絵付)	材料費 別途必要(約 2,000 円～)
ワードで アルバム作り	ワードの入ったパソコンをお持ちください
断捨離で家も ココロもすっきり！	初回のみ、やましたひでこ 監修 テキスト 350 円 ※ 持っている方は、お知らせください
かんたんパン	材料費 別途必要 700 円
美と健康を 自然の恵みで ケアしよう	材料費 別途必要 1,000 円前後 12月のみ特別講座 4,400 円
手作りパン＆ スイーツ教室	材料費 別途必要 各回 2,000 円 欠席の場合は 2 日前に連絡材料費はいただきません
裏千家茶道 講座	別途和菓子代他 1 回400円×6＝2400円
初心者きもの 着付け教室	着物の着方、帯の結び方を丁寧に何度でもお伝えします 帯は結ばないやり方です

ご応募お待ちしております！

