

平成31年度 つくば市市民研修センター前期講座のご案内

1	講座名	自力整体講座Ⅰ(腰痛や肩こりをやわらげる体操)				
	内容	身体の筋肉を動かしてツボを刺激することで、腰痛や肩こりの予防に適した体操				
		日時	4月8日～6月24日	月曜日	10:00～12:00	全11回
	定員	20名	受講料	5,500円	講師名	阿部京子
2	講座名	自力整体講座Ⅱ(骨盤のゆがみを直していく体操)				
	内容	身体の筋肉を動かしてツボを刺激することで、腰痛などに効く体操				
		日時	4月9日～6月25日	火曜日	10:00～12:00	全11回
	定員	20名	受講料	5,500円	講師名	阿部京子
3	講座名	アビ先生といっしょに英語で遊ぼう				
	内容	アビ先生と一緒に英語で歌や外国の遊びをしよう。				
		日時	4月10日～6月19日	水曜日	13:30～14:30	全10回
		対象者	2才から未就学児。	その他	対象者1名毎に受講料必要	
	定員	10組	受講料	5,000円	講師名	アブラム・ランドウ
4	講座名	初心者のパソコン講座(ワードを中心に写真の添付と文章作成)				
	内容	ワードを中心にパソコン操作を覚えよう。				
		日時	4月11日～6月20日	木曜日	10:00～11:30	全10回
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	酒井はつこ
5	講座名	週末のヨガ講座(週末にヨガでリフレッシュ)				
	内容	ヨガで心身の疲れを癒し、リフレッシュしてみませんか？				
		日時	4月13日～6月29日	土曜日	10:30～12:00	全11回
	定員	20名	受講料	5,500円	講師名	枝せつ子
6	講座名	木彫り仏像創作講座 ※初めての方は用具・材料費などお問い合わせください。				
	内容	平彫りから一刀彫りなど体験したら夢中になります。最初は簡単な彫刻から始めよう。				
		日時	4月4日～9月19日	(第1・3・5木)	13:30～16:00	全12回
	定員	25名	受講料	6,000円	講師名	那花定慶

■申込方法

①市民研修センター窓口で申し込む場合

窓口の申込用紙に希望講座名などを記入し、申込者の宛名を記入した官製ハガキを添えてください。

受付時間 9:00～17:00(土日祝含む)

②郵送で申し込む場合

往復ハガキの往信・裏に希望講座名、〒、住所、氏名、年齢、性別、昼間連絡の取れる電話番号を記入し、返信用表に申込者の宛名を記入し、投函してください。

■受付期間

3月1日(金)～3月20日(水)持参及び郵送で必着

■受講申し込みの注意

- ①申し込みが定員を超える場合は、抽選で決定し、結果は申込者へお知らせします。
- ②受講料納入後の受講料および教材費などは払い戻しできませんのでご了承ください。
- ③受付期間終了後、申し込みが定員に満たない場合は、開講中止になる場合があります。

■申し込み・問い合わせ先

つくば市市民研修センター

住所: 〒300-4231 つくば市北条1477-1 / TEL029-867-1153 FAX029-867-5051