

令和元年度 つくば市市民研修センター後期講座のご案内

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	10月7日～12月23日	月曜日	10：00～12：00	全11回	
		募集	若干名	受講料	5,500円	講師名	阿部 京子（アベ キョウコ）
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ツボを刺激することで、腰痛などに効く体操。					
		日時	10月8日～12月24日	火曜日	10：00～12：00	全11回	
		定員	若干名	受講料	5,500円	講師名	阿部 京子（アベ キョウコ）
3	講座名	初心者のパソコン講座（年賀状作り）					
	内容	ワードを中心にパソコンで年賀状を作る。					
		日時	10月10日～12月19日	木曜日	10：00～11：30	全11回	
		定員	若干名	受講料	5,500円	講師名	酒井 はつこ（サカイ ハツコ）
4	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	10月3日～3月19日	（第1・3・5木）	13：30～16：00	全12回	
		定員	若干名	受講料	6,000円	講師名	那花 定慶（ナハナ ジョウケイ）

■受付期間

9月3日（火）～9月20日（金）

■申し込み・問い合わせ先

今回の募集につきましては、若干名となるため事前に問合せ下さい。

つくば市市民研修センター 担当 稲葉、松本

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

