

令和4年度 後期10月～3月開講  
長浜市民交流センター

# 文化・スポーツ講座受講生募集

ココロとカラダを健康に！趣味の時間を楽しもう！！  
～新型コロナウイルス感染拡大予防対策を行い、安全な講座運営に努めています～

## 文化講座

### 書道・ペン習字講座（火）（全18回）

日 時：火曜日 13:00～15:00  
受講料：15,700円（テキスト代込み）  
対 象：一般  
定 員：24名  
講 師：西川慶子先生



実用的な毛筆の筆使いとペン字を中心とした硬筆を基礎から指導します。

### 書道・ペン習字講座（金）（全18回）

日 時：金曜日 18:30～20:30  
受講料：15,700円（テキスト代込み）  
対 象：一般  
定 員：24名  
講 師：西川慶子先生



実用的な毛筆の筆使いとペン字を中心とした硬筆を基礎から指導します。

### 色鉛筆画入門講座（全12回）

日 時：金曜日 18:30～20:30  
受講料：12,600円  
対 象：一般  
定 員：10名  
講 師：伊藤雅康先生



基本のデッサンの指導や、色鉛筆ならではのテクニックが学べます。

### お持ち帰り！家庭料理講座（全6回）

日 時：土曜日 9:30～12:00  
受講料：12,600円  
対 象：一般  
定 員：10名  
講 師：小谷貴之先生



身近な家庭料理の作り方を学びます。  
作った料理はすべてお持ち帰り！

## 申込方法

9月3日（土）8時30分から、長浜市民交流センターにて申込受けを開始します。受講料を添えてお申込みください。電話での申込みも可能。ただし定員になり次第受付終了となります。

長浜市民交流センター

〒526-0036 長浜市地福寺町4-36 休館日/水曜日  
公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団

☎0749-65-3366

<https://nagahama-bunspo.com/>

事業団HP





令和4年度 後期10月～3月開講  
長浜市民交流センター



# 文化・スポーツ講座受講生募集

ココロとカラダを健康に！趣味の時間を楽しもう！！

～新型コロナウイルス感染拡大予防対策を行い、安全な講座運営に努めています～

## スポーツ講座

### サルセーション (全18回)

日 時：土曜日 18:45～19:45

受講料：14,400円

対 象：一般

定 員：15名

講 師：Nancy(ナンシー)先生



音楽を心とカラダで感じ、歌詞を踊りで表現することで、楽しみながら自然に体幹を鍛えていくダンスプログラム。

### ズンバ (全18回)

日 時：土曜日 20:00～21:00

受講料：14,400円

対 象：一般

定 員：15名

講 師：Nancy(ナンシー)先生



アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にできるエクササイズ。ストレス解消や脂肪燃焼効果が期待できます。

### 朝活！気功&太極拳 (全10回)

日 時：日曜日 8:45～9:45

受講料：7,500円

対 象：一般

定 員：15名

講 師：川合章子先生

※10月～12月のみ実施

年齢を問わず、ゆっくりとした動作や体重移動をすることで、足腰の筋力を鍛えます。初心者を対象とした講座です。

### 太極拳 (初心者) (全12回)

日 時：月曜日 18:45～19:45

受講料：9,000円

対 象：一般

定 員：15名

講 師：川合章子先生



年齢を問わず、ゆっくりとした動作や体重移動をすることで、足腰の筋力を鍛えます。初心者を対象とした講座です。

### ピラティス (全12回)

日 時：土曜日 10:45～11:45

受講料：9,000円

対 象：一般

定 員：15名

講 師：武若亜由美先生



姿勢改善を目的に、エクササイズを通して歪みや偏りをなくしていきます。重点的に足・脚のケアも行い冷えやむくみを改善します。

### リラックスヨガ (全12回)

日 時：土曜日 19:00～20:00

受講料：9,000円

対 象：一般

定 員：15名

講 師：吉川綾先生



ゆっくりとした無理のない動きで、心とカラダをリフレッシュしましょう。