

教養をふかめる

英会話入門	火曜日	14:45~16:15	西区民センター 会議室
	定員16名	7,500円/10回 (教材費別)	
初級英会話	火曜日	13:00~14:30	
	定員16名	7,500円/10回 (教材費別)	
初・中級英会話	火曜日	19:00~21:00	
	定員16名	8,500円/10回 (教材費別)	

たのしく英会話を学びませんか？


■持ち物 筆記用具

Let's speak ENGLISH



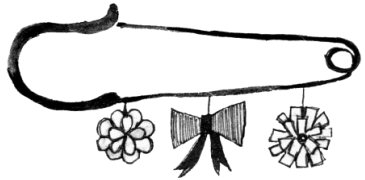
中国語 (初級)	土曜日	18:30~20:30	西区民センター 会議室
	定員10名	12,000円/8回 (教材費別)	
中国語 (中級)	土曜日	18:30~20:30	
	定員16名	12,000円/15回 (教材費別)	

初心者の方から経験者まで幅広い層の方を対象に、2つのクラスをご用意しています。また、講師はすべて中国人講師ですので、文法だけでなく発音をしっかりと学びたいという方も、この機会にどうぞお気軽にご参加ください。



七宝焼	金曜日	9:30~12:00	西区民センター 3階 第6会議室
	定員20名	5,500円/6回 (材料費別)	

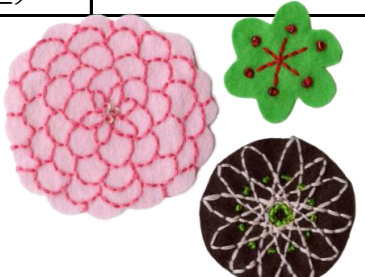
七宝焼は陶磁器のように土を焼くのではなく、土台に銅や銀などの金属を用いて、その表面にガラス質の釉薬を施し、短時間で焼成したものです。その美と輝きがまさに仏典の七宝に匹敵するほど美しいことからこの名称がつけられました。手作りの置物やアクセサリーで、普段の生活を華やかに演出しませんか？



ふらっとカフェ あみもの	木曜日		西区民センター 1階 楽屋
	定員8名	500円/1回 (材料費込)	

美しい刺しゅう糸で編む アクセサリー・髪飾りなど、参加者のみなさんとおしゃべりをしながら編みませんか！編みものが初めての方には、スタッフがお手伝いします。

■5月14日 (木) 13:30~15:30、
6月4日 (木) 10:00~12:00、13:30~15:30
■持ち物 かぎ針 (3号から)
*あれば残り糸をお持ちください。




からだをうごかす

ヨガ（水曜コース）	水曜日	9：45～11：15	西区民センター 1階 ホール
	定員80名	5,000円/10回（保険料別）	
ヨガ（木曜コース）	木曜日	13：00～14：30	
	定員80名	5,000円/10回（保険料別）	

ヨガは、わたしたちが本来持っている自然治癒力、自己免疫力を高めてくれる健康法です。バランスのよさも重視されるため、身体の歪みも効果的に取り除きます。


■持ち物 大きめのタオル（マットの上に敷きます）
注：食事は、開始時刻の1時間前までにお済ませください



健康体操	木曜日	9：30～11：00	西区民センター 1階 ホール
	定員50名	5,000円/10回（保険料別）	

健康体操は、テンポの良い音楽に合わせて体を動かすエクササイズです。初めての方や運動の苦手な方でも続けていただけるよう工夫しながら、講師が丁寧に指導いたします。最近運動不足でお悩みの方も、健康体操にご興味のある方も、この機会にどうぞお気軽にご参加ください。


■動きやすい服装
■持ち物：タオル



音楽をたのしむ

女声コーラス	木曜日	19：00～21：00	西区民センター 1階 スタジオ
	定員20名	5,000円/2ヶ月（教材費別）	

女声コーラスは、女性によるコーラスグループです。声をそろえてハーモニーを楽しむコーラスは、みんなで一つの曲に仕上げていく達成感や、喜びを分かち合える楽しさがあります。初心者の方も経験者の方も、講師が丁寧に指導いたしますので、どうぞお気軽にご参加ください♪




- * 開催日は、講師および区民センターの会場の都合により変更になることがあります。
- * 途中入会でも、金額は変わりません。
- * 裏面にある注意事項は必ずご一読くださいますようお願いいたします。

