お問い合わせ お申込み

愛媛県生涯学習センター

TEL 089-963-2111

指定管理者：株式会社 レスパスコーポレーション
〒791-1136 愛媛県松山市上野町甲650番地
詳しくはこちら ホームページURL https://www.i-manabi.jp/

FAX 089-963-4526

受講のご案内

■募集要項・受講決定について
受講申込受付期間は、**8月17日(水)9:00〜9月7日(水)17:30です。**新型コロナウイルス感染症対策のため、講座によっては、定員を削減して募集いたします。**応募多数の場合は抽選(当センターに一任させていただきます)となります。**ただし、定員に満たない講座は、受付期間終了後もお申込みを受付いたします。**申込人数が少ない場合、講座を中止する場合があります。**開講及び受講決定については、各講座開講日の7日前までにはハガキ又は電話でご連絡いたします。

■お申込み方法
①窓口 ②電話 ③メール(top@i-manabi.jp) ④FAX(ホームページからYuYuカレッジ申込書をダウンロード)のいずれかでお申込みください。
お申込みは、ご本人及びそのご家族に限ります。

■受講に際して
事情により日程・講座会場・内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください。大人対象講座へのお子様の入室は原則ご遠慮ください。

■講座
記載の講座は、10月から2月末日までの後期日程講座です。講座の詳細日程など詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。各講座の初回開講日には、詳細日程表をお渡しいたします。各講座の詳細につきましてはご遠慮なくお問い合わせください。
学び舎えひめ 左記の記載がある講座は、「学び舎えひめ悠々大学」対象講座です。

■受講料
入会金は無料です。記載の受講料は、当講座の全回数分(税込価格)です。講座開始前に納付していただきます。期の途中から受講される場合は残りの回数相当分をお支払いください。教材費、材料費は含まれておりませんので、受講料のほかに別途必要になる講座がありますので、詳しくはお問い合わせください。
納めていただいた受講料は、お客様都合による欠席・キャンセル等では原則返金できませんので、ご了承ください。

■新型コロナウイルス感染症予防対策として
・マスク着用をお願いいたします。着用されない方の受講はお断りする場合があります。
・受講前の検温・手指のアルコール消毒の実施をお願いいたします。
・感染症を疑う症状のある方、陽性とされた方と濃厚接触が疑われる方はお控えください。
・各部屋には網戸を設置しております。講座中は換気にご協力をお願いいたします。

■新型コロナウイルス感染症拡大による講座の中止について
今後の感染拡大状況により講座を中止する場合があります。その場合の補講は行いません。
この場合のセンター都合による中止では受講料を返金いたします。
(会期途中の場合は残りの回数相当分を返金いたします。)

夏季企画展のご案内

南放 水墨の世界 〜石井南放 生誕110年を記念して〜
「松の南放」と称される石井南放の生誕110年を記念する企画展。教育者であり、蔵澤研究の第一人者であり、自らも水墨画の大家となった石井南放とはどのような人物なのか。南放の残した作品を展示するとともに、その人物像を紹介します。
期間 開催中〜9月4日(日) 会場 愛媛県生涯学習センター内人物博物館 入場無料

初回 10/29 特別講座 ミュージカルスクール ● 小4〜高校生は無料 ● 定員 20名

日時 土曜日(不定期)18:00〜20:00
受講料 10,000円(全10回)
■対象：小学校4年生〜大人(先着順)
動きやすい服装・シューズ、飲み物、タオル、筆記用具

申込受付：9月30日(金)まで

講師 坊っちゃん劇場 第16作ミュージカル「ジョン マイ ラブ−ジョン万次郎と鉄の7年−」出演役者
演技・歌・ダンスなどを、坊っちゃん劇場で開催のミュージカルに出演の役者が指導します。全10回のスクールでミニミュージカルを完成し発表します。発表会は2月下旬の予定です。

初回 10/4 A-1 今日から使える英会話(初級)火曜日 学び舎えひめ

日時 火曜日(月2回)10:30〜12:00
受講料 7,000円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ 500円)

講師 キルゴア・マイケル
簡単英語で外国人と話せたら。挨拶や日常会話など実際に使える簡単フレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

初回 10/14 A-2 今日から使える英会話(初級)金曜日 学び舎えひめ

日時 金曜日(月2回)10:30〜12:00
受講料 7,000円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ 500円)

講師 キルゴア・マイケル
簡単英語で外国人と話せたら。挨拶や日常会話など実際に使える簡単フレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

初回 10/2 A-3 今日から使える英会話(中級) 学び舎えひめ

日時 日曜日(月2回)10:30〜12:00
受講料 7,000円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ 500円)

講師 キルゴア・マイケル
トラベル英会話。旅に役立つ会話フレーズを学びながら、話せて通じる英語を身につけていきましょう。基礎英会話では物足りない方にもおすすめ。中級者向け

初回 10/14 A-4 中国語会話自由自在 学び舎えひめ

日時 金曜日(月2回)14:00〜15:00
受講料 8,000円(全10回)
※別途教材費(初回のみ 500円)

講師 愛媛松山中国語アカデミー主宰 欧 凌
初級から中級まで参加できて楽しいレッスンになりそうです。

初回 10/8 A-5 写経入門と実用書道(年賀状)

日時 土曜日(月1回)13:30〜15:00
受講料 3,500円(全5回)
※別途材料費(全5回で1,000円程度)

講師 日本書芸院二科審査会員 読売書法展会友 宮谷 松琴
写経はよく見かけるし、やってみたいけど、どんな風に始めたらいいのかわからない。そんな方に気軽に写経を始めて頂く講座です。また、写経だけでなく、せっかく細い筆を使うならお祝い紙や芳名録などの練習もできたらいいなと考えている方も参加できる講座にしました。大筆の指導もします。

初回 10/22 A-6 美文字に親しむ 〜ボールペン・万年筆・筆ペン〜

日時 土曜日(月1回)13:30〜15:00
受講料 3,500円(全5回)
※別途材料費(全5回で300円程度)

講師 日本書芸院二科審査会員 読売書法展会友 宮谷 松琴
手紙などを書く機会が少なくなりいざ人前で字を書く場面になった時、緊張してうまく書けないということがありませんか。少しずつお稽古をすることでご自分の字の欠点を知り、うまくまとめられる方法を知れば自信が持てるようになります。

初回 10/8 B-1 合唱 〜ハーモニーを楽しみましょう〜 学び舎えひめ

日時 土曜日(月2回)10:30〜12:00 ※12/17のみ13:30〜15:00
受講料 7,000円(全10回)
※別途教材費(全10回500円)

講師 根占 貴世
合唱の楽しみを味わいましょう!

初回 10/1 B-2 童謡唱歌を歌おう 学び舎えひめ

日時 土曜日(不定期)10:30〜12:00 ※11/12、1/14は13:30〜15:00
受講料 7,000円(全10回)
※別途教材費(全10回500円)

講師 根占 貴世
懐かしい童謡・唱歌を、童心にかえって楽しく歌いましょう!

初回 10/5 B-3 複音ハーモニカ(初級・中級コース)

日時 水曜日(基本 第1・第3)13:30〜15:00
受講料 7,500円(全10回)
※別途楽器、テキスト代、資料代(初回のみ300円)必要

講師 クラシックギター・ハーモニカ奏者 愛媛作曲協議会会員 井原 孝明
全くハーモニカに触れたことのない方から「ふるさと」などの童謡・唱歌を対象とした初級、ベース奏法、マイナ・ハーモニカの中級までを対象としたコースです。

初回 10/13 B-4 たのしいリコーダーアンサンブル

日時 木曜日(月2回)13:30〜15:00
受講料 8,000円(全10回)
※別途楽譜代(500円位)、楽器必要

講師 生涯学習音楽指導員 リコーダー講師 佐伯 紀枝
ソプラノ・アルト・テナー・バスのリコーダーを使ったアンサンドル講座です。楽譜の読める方が対象です。(運指を理解されている方)リコーダーの楽しさの幅が広がります♪

初回 10/12 B-5 中高年から始める「らくらくピアノ®」午前の部

日時 水曜日(第2・第4)10:00〜12:00
受講料 12,000円(全10回)
※対象年齢(30代〜80代)、別途テキスト代(初回のみ2冊)、筆記用具・キーボード持参(ない方は要相談)

講師 一般社団法人 全日本らくらくピアノ(R)協会 本部1級認定講師 松廣 ゆかり
楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫!キーボードを使ったグループレッスンです♪歌は勿論、リズムや聴音、指を動かし脳の活性化をはかります。

初回 10/12 B-6 中高年から始める「らくらくピアノ®」午後の部

日時 水曜日(第2・第4)13:30〜15:30
受講料 12,000円(全10回)
※対象年齢(30代〜80代)、別途テキスト代(初回のみ2冊)、筆記用具・キーボード持参(ない方は要相談)

講師 一般社団法人 全日本らくらくピアノ(R)協会 本部1級認定講師 松廣 ゆかり
楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫!キーボードを使ったグループレッスンです♪歌は勿論、リズムや聴音、指を動かし脳の活性化をはかります。

初回 10/14 B-7 ウクレレ 初級者講座

日時 金曜日(第2・第4)13:30〜15:00
受講料 7,000円(全10回)
※別途材料費(初回のみ500円)、楽器必要

講師 スタジオOWL代表 髙橋 孝雄
ウクレレに興味があるという方、楽しみながら一緒にやってみませんか!

初回 10/12 B-8 フォークギター 中級者講座

日時 水曜日(第2・第4)13:30〜15:00
受講料 7,000円(全10回)
※別途材料費(初回のみ500円)、楽器必要

講師 スタジオOWL代表 髙橋 孝雄
ギターがある程度弾けるようになって、もっと上達したい方、昔弾いていたギターをもう一度始めてみたい方、一緒にフォークギターを弾きましょう。ストローク、アルペジオ、スケール、ソロギター…ギターは楽しい友達です!

初回 10/4 B-9 たのしもう!大正琴

日時 火曜日(月2回)10:00〜12:00
受講料 9,500円(全10回)
※別途教材費必要(全10回 300円) 楽器必要

講師 琴伝流 大正琴指導者 村上 真琴
仲間づくりをしたい人。五線譜が読めなくても大丈夫!年齢男女関係なく始められます。楽しいひとときを一緒に作りませんか。お待ちしています。

初回 10/13 C-1 パッチワーク

日時 木曜日(月2回)10:00〜12:00
受講料 10,000円(全10回)
※準備物(裁縫道具一式・お好きな布3種類位・筆記用具)

講師 夢永キルト研究会 楽習フォーラム認定インストラクター 講師 一柳 美恵子
普段持ちのバックやポーチなど、生活で使う小物類や、大きいものではベッドカバーを作ります。

初回 10/26 C-2 フラワーデザイン

日時 水曜日（月1回）14:00～15:30

受講料 4,000円（全5回）

※別途お花代(1回1,650円)

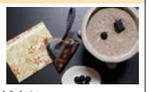
講師 NDF講師　厚生労働大臣認証一級　フラワー装飾技能士　河野 恵里

クラシックスタイル、ヨーロピアンスタイル、パリスタイル 等
フラワーデザインの基礎から、レッスンしましょう。

初回 10/16 C-3 お香を作ろう ～匂い袋と練香～

日時 日曜日（月1回）10:30～12:00

受講料 5,000円（全5回）



※ 別途材料費(600円～1,500円程度)　エプロンとタオルをご用意ください。

講師 片山　阿季子

お香の香りで癒されてみませんか。主に天然の原料を使って、匂い袋とお部屋で香りを楽しむ練香を手作りします。練香は平安の頃からある「六種の薫物」より、季節に合った香りのものを作ります。初めての方でも作れますので、楽しく作っていきましょう。

初回 10/8 C-4 ロザフィ教室

日時 土曜日（月1回）14:00～15:30

受講料 3,600円（全4回）

※別途材料費(1回 600円～1,500円程度)

講師 ロザフィ協会認定講師　Kyoca

ロザフィは日本生まれの新カルチャーです。専用の紙とバーでバラを作り、アクセサリーや小物に仕上げていきます。仕上げ材を施すので、防水で陶器のような仕上がりになります。140色以上の中から好きな色を選んで、世界に一つだけの作品を作ってみませんか。

初回 10/5 C-5 ビーズアクセサリー＆ビーズ織

日時 水曜日（月2回）10:00～12:00

受講料 8,000円（全10回）

※別途材料費(1作品2,000円～)※ビーズ織は別途織機必要(詳細はお問い合わせください)

講師 楽習フォーラム認定インストラクター　日本シードビーズ協会　認定校　つぶ小町　髙橋 姿子

いろいろなビーズを使って、ステッチやクロシェ、ワイヤー、リリアンなどいろいろな作り方で、アクセサリーを手作りしましょう。手作りアクセサリーを身に着けて、普段の生活をおしゃれに!

初回 10/8 C-6 ハーバリウム

日時 土曜日（第2）10:30～12:00

受講料 4,000円（全5回）

※別途材料費(瓶・花材・オイル代で1作品1,200円～)※ピンセット代必要

講師 ハーバリウムコーディネイター　髙橋 姿子

枯れないお花のインテリア。
好きなお花や植物をガラスボトルに入れ、専用オイルに浸すことで、お手入れ不要で１年以上楽しむことができるインテリア雑貨。癒し効果もあるハーバリウムを楽しみましょう。

初回 10/7 C-7 モラ ～カリブの民族手芸～

日時 金曜日（月1回）10:00～12:00

受講料 7,000円(全5回)

初回教材セット7,000円程度(教材5,000円+テキスト2,000円程度)・別途材料費1作品1,000円程度～

講師 宮崎ツヤ子モラ研究所講師　松野尾 ひろみ

カリブの太陽と海に育まれた豊かな色彩のモラは、中米パナマに暮らすクナ族の伝統手芸です。初歩からオリジナル作品の制作まで個人の進み方に合わせて指導しています。

初回 10/14 NEW C-8 ほんわかパステルアートルーム

日時 金曜日（不定期）10:00～12:00

受講料 7,200円（全8回）

※汚れてもよい服装(エプロン持参可)※別途教材費(1回 550円)

講師 日本パステルホープアート協会　パステル和アート公認　インストラクター認定講師　二宮 和

どなたにでも気軽に、自由な発想で心思うまま簡単に描ける淡くて優しい絵画です。

初回 10/4 C-9 マジック教室

日時 火曜日（月1回）13:30～15:00

受講料 5,000円(全5回)

※別途トランプ代(初回のみ500円)

講師 JCMA公認マジシャン講師　三瀬 賢太

①プロ並みのマジックその③(初級/中級)　②プロ並みのマジックその④(初級/中級)　③マジックショーを作ろう(上級)　④マジックショーを作ろう(上級)　⑤マジックショーを作ろう(仕上げ)　⑥マジックショーを作ろう(仕上げ/予備)　各回二つのテクニックを使って行うマジックですので、しっかり復習をすればどの回からでも始められます。(初めての方も講師の先生が丁寧に教えてくださいます)

初回 10/22 C-10 おしゃれな寄せ植え Ⅰ

日時 土曜日（月1回）13:00～14:30

受講料 5,000円（全5回）

※プランター2個を購入1,500円程度　※別途材料費（1回1,500円程度）
※新聞紙、手袋、レジ袋等2枚、割り箸1本をご用意ください。

講師 グリーンアドバイザー　ハンギングバスケットマスター　村上 美重

寄せ植え継続の方が対象となります。
季節の草花を使ってコンテナに寄せ植えします。花のある暮らしを楽しみましょう。

初回 10/22 C-11 おしゃれな寄せ植え Ⅱ

日時 土曜日（月1回）15:00～16:30

受講料 5,000円（全5回）

※初回スターターセット(プランター5個・花ばさみ・スコップ・バケツ)を購入5,000円
※別途材料費(1回1,500円程度)※新聞紙、手袋、レジ袋等2枚、割り箸1本をご用意ください。

講師 グリーンアドバイザー　ハンギングバスケットマスター　村上 美重

主に寄せ植え新規(初歩)の方が中心となります。
季節の草花を使ってコンテナに寄せ植えします。花のある暮らしを楽しみましょう。

初回 10/6 NEW C-12 自分をもてなす 暮らしの竹細工

日時 木曜日（月2回）10:00～12:00

受講料 10,000円（全10回）

※別途材料費 1作品¥3000程度、　準備物(エプロンかスモック等)

講師 アトリエ 竹日和　西原 明子

初心者大歓迎の竹細工教室です。自分の手で生み出す喜び、満足のいく素敵なアイテムが完成する達成感は心を豊かに満たしてくれます。

初回 10/13 D-1 自力整体講座 学び含えひめ

日時 木曜日（不定期）10:30～12:00

受講料 10,500円（全15回）

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意ください。

講師 自力整体ナビゲーター　丸山 弘美

自力整体は自分自身で心と身体を整える療法です。経絡マッサージで歪みを治し、深い呼吸で自律神経を整え、睡眠、排泄、高体温、痛みの緩和、疲労回復の力を高めていきます。

初回 10/7 D-2 はじめよう!太極拳 学び含えひめ

日時 金曜日（第1・第3）13:00～14:00

受講料 7,000円（全10回）

※動きやすい服装、室内シューズ(底が平らなもの)、飲み物、タオルをご用意ください。(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。)

講師 健康づくり　涵養太極拳社代表　加納 賢

東洋古来のリラクゼーション「太極拳」は、生涯行える健康のパートナーです。はじめての方でも無理なく体の調子を整えていく講座です。

初回 10/4 D-3 はじめよう!ZUMBA GOLD 学び含えひめ

日時 火曜日（月3回）13:00～14:00

受講料 9,750円（全15回）

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意ください。

講師 AFAA JAPAN 公認　ZUMBA GOLDインストラクター　ZUMBA インストラクター　野村 梢

ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。フィットネス初心者やアクティブなご高齢向けに動きをアレンジしています。年齢にかかわらず誰でもご参加いただける安全で効果的なフィットネスプログラムです。

初回 10/4 D-4 たのしく!ZUMBA 学び含えひめ

日時 火曜日（月3回）14:15～15:15

受講料 9,750円（全15回）

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意ください。

講師 AFAA JAPAN 公認　ZUMBA GOLDインストラクター　ZUMBA インストラクター　野村 梢

Zumba(ズンバ)は、ラテン音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。Zumba(ズンバ)エクササイズは、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。また、筋力トレーニングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。

初回 10/12 D-5 ホームヨーガ 水曜日 学び含えひめ

日時 水曜日（月3回）10:00～11:30

受講料 10,500円（全15回）

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 愛媛ヨーガ連盟　土居 未代子

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に。体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

初回 10/16 D-6 ホームヨーガ 日曜日 学び含えひめ

日時 日曜日（月2回）10:30～12:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 愛媛ヨーガ連盟　土居 未代子

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に。体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

初回 10/4 D-7 社交ダンス入門・初級(初めての方または準ずる方) 学び含えひめ

日時 火曜日（月3回）9:30～10:30

受講料 11,250円（全15回）

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル、社交ダンスシューズ又は運動靴等の室内履きをご用意ください。

講師 愛媛県プロダンスインストラクター協会　会長　クイーンダンス教室主宰　赤堀 賢治

ジルバ、マンボ、ブルース、ルンバ、ワルツ、タンゴなど社交ダンスの基本を丁寧にお教えします。近年熟年に最適なスポーツと話題の社交ダンスを始めましょう。レッツ　ダンス!
＊新型コロナウイルスの感染状況により、基本練習、足型の練習などシャドーでのレッスン、また講師以外と組まないレッスンも考えられます。ご了承の上、お申し込みをお願いいたします。

初回 10/4 D-8 社交ダンス中級(経験者クラス) 学び含えひめ

日時 火曜日（月3回）10:40～11:40

受講料 12,000円（全15回）

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル、社交ダンスシューズ又は運動靴等の室内履きをご用意ください。

講師 愛媛県プロダンスインストラクター協会　会長　クイーンダンス教室主宰　赤堀 賢治

入門編からのステップアップ及びご経験者の方のクラスです。入門編の種目のステップアップさらにサンバ、クイックステップなどの種目に挑戦します。正しい姿勢やテクニックなどスポーツダンス的な要素にも取り組みます。
＊新型コロナウイルスの感染状況により、基本練習、足型の練習などシャドーでのレッスン、また講師以外と組まないレッスンも考えられます。ご了承の上、お申し込みをお願いいたします。

初回 10/14 D-9 大人のバレエ 学び含えひめ

日時 金曜日（第2・第4）13:30～15:00

受講料 7,500円（全10回）

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル(スポーツタオルかバスタオル)、バレエシューズをご用意ください。

講師 ひとみバレエダンススクール代表　浅井 ひとみ

身体が硬くても大丈夫です。ゆっくりと楽しみながらしなやかな身体をめざしましょう！
男女問わず参加できます。

初回 10/12 D-10 バレエストレッチとステップ 学び含えひめ

日時 水曜日（第2・第4）10:30～12:00

受講料 7,500円（全10回）

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル(スポーツタオルかバスタオル)、室内シューズをご用意ください。

講師 ひとみバレエダンススクール代表　浅井 ひとみ

バーに掴まって行うバレエストレッチと、簡単なステップを中心としたレッスンです。
年齢・男女問わず、無理なく健康な体づくりを目指しましょう。

初回 10/7 D-11 日本舞踊教室 学び含えひめ

日時 金曜日（第1・第3）10:30～12:00

受講料 7,000円（全10回）

※浴衣・帯・足袋(靴下でも可)・肌着・扇をご用意ください。(浴衣・帯・扇は無料レンタル可。)

講師 藤間流　師範　藤間 藤真保

日本舞踊の基礎を学びたい方、健康のために体を動かしたい方、気軽に楽しく踊ってみませんか!

初回 10/13 D-12 歌ってイキイキ 動いてハツラツ 健康表現体操 学び含えひめ

日時 木曜日（月2回）10:30～12:00

受講料 7,000円（全10回）

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意ください。

講師 NPO法人全日本健康音楽研究会愛媛支部　丸山 理恵

童謡・昭和歌謡・演歌など思い出の曲を歌いながら運動をするので、身体だけでなく脳の刺激にもつながります。健康維持管理・増進を目的とした、中高年齢者向けの体操です。男女問わずお気軽にご参加下さい。

初回 10/5 D-13 ゆったりヨガ 昼の部 学び含えひめ

日時 水曜日（第1・第3）13:30～15:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 国際ヨガ協会　愛媛東温学園　学園長　和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。ご一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/6 F-1 ゆったりヨガ 夜の部 Ⅰ 学び含えひめ

日時 木曜日（第1・第3）19:30～21:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 国際ヨガ協会　愛媛東温学園　学園長　和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。ご一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/13 F-2 ゆったりヨガ 夜の部 Ⅱ 学び含えひめ

日時 木曜日（第2・第4）19:30～21:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意ください。

講師 国際ヨガ協会　愛媛東温学園　学園長　和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。ご一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/13 F-3 楽しむバレエ 学び含えひめ

日時 木曜日（第2・第3・第4）19:30～20:45

受講料 12,000円（全15回）

※運動のできる服装、タオル、飲み物、バレエシューズ(靴下でも可)

講師 門　由紀子

バーレッスン、フロアレッスンでバレエの動きを丁寧に解説していくので、はじめての方でも楽しく受講できます。継続することで、体のバランスが整ったり、シェイプアップ効果が期待できます。

YuYuカレッジ新規講座募集!

■ チラシ掲載以外の講座内容で募集します。
＊開催時間・報酬他／契約時に相談の上決定します。

応募▶①講師経歴書②講座内容③講座資料(写真等)を
生涯学習センター　YuYuカレッジ担当宛に郵送してください。
後日、内容等確認後担当者よりご連絡させて頂きます。

〈詳細はお問い合わせください。〉