

令和5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	シニア健康体操講座					
	内容	みんなで楽しくリズムに合わせて体を動かしてみませんか。					
		日時	4月20日～9月21日	(第1・3木)	10:00～11:15	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	北澤 有子	
2	講座名	自力整体講座Ⅰ					
	内容	骨盤のゆがみを整える体操を行います。日頃の疲れがたまりやすい方におすすめです。					
		日時	4月10日～6月12日	月曜日	10:00～12:00	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	阿部 京子	
3	講座名	自力整体講座Ⅱ					
	内容	腰痛や肩こりを防ぐ体操を行います。日頃の疲れがたまりやすい方におすすめです。					
		日時	4月11日～6月13日	火曜日	10:00～12:00	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	阿部 京子	
4	講座名	週末のヨガ講座					
	内容	ヨガで心身の疲れを癒し、リフレッシュしませんか。					
		日時	4月15日～6月17日	土曜日	10:00～11:30	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	枝 せつ子	
5	講座名	アビ先生と英語で遊ぼう(2歳～未就学児)					
	内容	アビ先生と一緒に遊びながら、親子で楽しく英語を学びませんか。					
		日時	4月12日～6月21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	親子10組	受講料	5,000円	講師名	アブラム・ランドウ	
6	講座名	初心者のパソコン講座					
	内容	ワードを中心に写真を使い、楽しみながらゆっくり学びます。					
		日時	4月13日～6月22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	
7	講座名	木彫り仏像創作講座 ※初めての方は用具・材料費が別途かかります。お問い合わせください。					
	内容	少しづつ時間を積み重ね、本格的な仏像創作が楽しめる講座です。					
		日時	4月20日～9月21日	(第1・3木)	13:30～15:30	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	材料費別 要問合せ	講師名 那花 定慶	

令和5年度 つくば市市民研修センター特別講座のご案内

1	講座名	スマホ初心者講座					
	内容	スマートフォン(スマホ)が初めての方、不慣れな方を対象に、文字入力、電話帳管理、ショートメールの使い方など、写真の撮影・管理、ネット検索のこつなどを、ゆっくり分かりやすく解説します。					
		日時	4/21・28・5/12・19・26 6/2	金曜日	10:00～12:00	全6回	
	定員	10名	受講料	3,500円	講師名	片岡 秀典	

■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。
- 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、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

令和5年3月20日(月)迄に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