

2020年 11/11(水) グランドオープン!

11/9(月)9:00~  
受付開始

オープン記念価格

文化講座 参加費 1回 500円  
運動講座 参加費 1回 800円



新しいことにチャレンジしてみませんか?



11月

12月

文化 & 運動教室のご案内

文化 戦国武将シリーズ  
「明智光秀と本能寺の変」

戦国最大のミステリーといわれる本能寺の変。明智光秀は、なぜ信長を討ったのか?彼の出自や謎に包まれた前半生を考察しながら、その真相に迫ります。

● 11月17日(火)14:30~16:00  
● 参加費1回500円、教材費100円  
● 西山涼一(歴史ウォーク研究家)



文化 戦国武将シリーズ2  
「石田三成と関ヶ原の合戦」

慶長5年(1600年)に起こった天下分け目の大合戦「関ヶ原の戦い」。仕掛人は、石田三成です。彼は、なぜ徳川家康に挑んだのか?彼の出自と、生き様を検証します。

● 12月15日(火)14:30~16:00  
● 参加費1回500円、教材費100円  
● 西山涼一(歴史ウォーク研究家)

文化 絵本の読み聞かせ  
絵本は「幸せ」の玉手箱

絵本で子育て、読育で、そして自分育てしませんか。NPO法人「絵本で子育て」センターの絵本講師がステキな絵本を紹介しながら、絵本の選び方・読み方・絵本のひみつなどをお伝えします。

● 12月3日(木)10:00~12:00 ● 参加費1回500円、教材費無料  
● 大長咲子(NPO法人「絵本で子育て」センター・絵本講師)



文化 九星気学で占う  
来年の運勢と吉方位

人は生まれた年によって一白水星から九紫火星までの星を与えられます。個人の生年月日から健康運・金運・家族運・性格そして2021年の吉方位の解説をします。

● 12月22日(火)14:30~16:00  
● 参加費1回500円、教材費200円  
● 伊東寿珠(フォーチュンジュジュ主宰、鑑定師)



文化 気軽に楽しく  
チョークアート  
季節のウエルカムボード

黒い板に、扱いやすい画材の「オイルパステル」でカラフルな絵や文字を描きます。初心者大歓迎、お気軽に!

① 11月28日(土) ② 12月20日(日) いずれも14:30~16:30  
● 参加費1回500円、教材費50円 ● 長尾温子(イラストレーター)



文化 指で描く!心が元気になる  
ゆびまるこパステルアート

指でぐるぐる描くゆびまるこのパステルアートは0歳から100歳まで、誰でも絵が描けるアートです。描けば描くほどに心や体、脳も健康になって、毎日が楽しくなります。季節のアートを描いて、お家に飾りましょう。

● 11月21日(土) ② 12月12日(土) いずれも14:30~16:00  
● 参加費1回500円、教材費500円 ● ルバ心(育むパステルアートゆびまるこ代表)



文化 新聞でエコバッグを  
作ろう

消臭、吸湿効果があり、丈夫で長持ち。使い捨てにも便利なエコバッグを新聞で作ります。

● 11月18日(水)10:00~12:00  
● 参加費1回500円、教材費無料  
● 西田フミヨ(袋物作家)



運動 ヨガ

呼吸に合わせて体を動かします。リラックスしたい方、柔軟性を向上したい方におすすめです。

● 11月17日・24日・12月1日・8日・15日・22日(火)19:00~19:45  
● 参加費1回800円 ● 18歳以上対象



運動 背骨コンディショニング

自分で出来る体操、矯正、筋トレで腰痛や膝痛、肩凝りなどの体の不調の改善を目指します。

● 11月18日・25日・12月2日・9日・16日・23日(水)19:00~19:45  
● 参加費1回800円 ● 18歳以上対象



運動 筋腱体操

筋腱の動きと呼吸、ファンクショナルトレーニングで身体の動きを引き出していきます。

● 11月19日・12月3日・10日・17日・24日(木)19:00~19:45  
● 参加費1回800円 ● 18歳以上対象



運動 ピラティス

腰痛や肩こり、身体の不調を感じる方におすすめ。姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。

● 11月20日・27日・12月4日・11日・18日・25日(金)19:00~19:45  
● 参加費1回800円 ● 18歳以上対象



写真はイメージです

電話、ファックスでお申込みの上、下記の太枠内に記入した用紙を健都ライブラリー受付までお持ちください

※この度、お客様から頂戴します個人情報は「指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ」で厳重に管理させていただきます。

11月・12月教室申し込み用紙

太枠内をご記入ください

施設控え

ふりがな		(男・女)		ふりがな	
受講者名				保護者名	
				※未成年の受講者は保護者名が必要になります	
住所	〒	生年月日	西暦	年	月
		年齢		日	歳
連絡先	自宅:	( )	携帯:	( )	
	緊急連絡先(ご本人様以外)	氏名	連絡先		
備考					担当
					スタッフ名