

29
年度

カ ル チ ャ ー 教 室

絵手紙

好きなモチーフを自分の感じたまま自由に描いてみませんか？絵の具や筆は用意します。



6月13日(火)
9:30~11:30

持物/描く対象物・水差し用カップ
対象/一般20名
※別途材料費

申込開始:5月2日(火)~

アロマセラピーⅠ

香りが持つ魅力とエネルギー、香りの正しい活用法、基礎知識を学びます。



10月11日(水)
10:00~11:30

持物/筆記用具・タオル
対象/一般20名
※別途材料費

申込開始:9月1日(金)~

アロマセラピーⅡ

お気に入りの精油を見つけ、家庭でも簡単にできるアロマセラピーを学びましょう。



10月18日(水)
10:00~11:30

持物/筆記用具・タオル
対象/一般20名
※別途材料費

申込開始:9月1日(金)~

手作りクリスマスリース

公園内で採取した材料で、リースを編み、オリジナルのリースを作ります。お一人でも参加できます。



11月26日(日)
10:00~11:30

持物/特になし
対象/親子20組(個人可)
※別途材料費

申込開始:10月15日(日)~

女性のためのストレッチ

女性特有の冷えやむくみを解消し、基礎代謝を上げる女性のためのストレッチです。



12月6日(水)
10:00~11:30

持物/運動できる服装・タオル等
対象/一般20名

申込開始:11月1日(水)~

シニアのための筋力体操教室

筋力の低下が心配な方を対象に、身近な運動グッズを使い自宅で行える筋力運動です。



1月25日(木)
10:00~12:00

持物/運動できる服装・タオル等
対象/一般20名

申込開始:12月15日(金)~

顔ヨガ健康法Ⅰ

顔の表情筋を動かすことでリンパや血流が良くなります。むくみ等を解消します。



2月中旬予定
11:00~12:00

持物/手鏡・筆記用具・タオル等
対象/一般20名

申込開始:1月5日(金)~

顔ヨガ健康法Ⅱ

どんな自分になりたいのか具体的にイメージし、気になる部分を解消していきましょう。



2月下旬予定
11:00~12:00

持物/手鏡・筆記用具・タオル等
対象/一般20名

申込開始:1月5日(金)~

各教室の 申込開始日より受付

事前にお電話または直接体育館管理事務所へ申込みください。伊勢原市内・市外問わず参加いただけます。お気軽にお問い合わせください！

- 開催場所 ■ 伊勢原市体育館 2階会議室A
- 参加費 ■ 1回 500円
※参加当日にお支払いください

問合せ: 伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所

元気な伊勢原

検索

“元気な伊勢原づくり”共同事業体 tel. 0463-92-3536

