

集い・交わり・語らい・楽しむコミュニティゾーン

伯耆しあわせの郷だより

【発行】 伯耆しあわせの郷 指定管理者 旭ビル管理株式会社



受講生募集

教室名・講師	日時	期間/回数	定員	受講料
<p>作って食べて、韓国の食文化が学べます。</p> <p>韓国料理教室</p> <p> チョン ヨンウック 国際交流員 鄭 然旭</p> <p>調理師 西尾 春代さん</p>	<p>7月24日(土) 10:00 ~ 13:00</p> <p>「サムゲタン他」</p>	1回	28名	500円
<p>7月25日(日) 10:00 ~ 13:00</p> <p>「サムゲタン他」</p>	1回	28名	500円	
<p>初心者の方でも楽しく作れます。</p> <p>男性のための料理教室</p> <p> 杉本 美智子さん 『料理の基本を学ぶ』 調味料の使い方</p>	<p>7月23日(金) 10:00 ~ 13:00</p> <p>「冷やし中華他」</p>	1回	15名	500円

* 申し込みは、7月6日(火)から先着順に受け付け、定員になりしだい締め切ります。

* 各教室とも、受講料のほかに材料費などが必要です。

申し込みは、☎0858-26-5581まで(月曜日休館日)

7月の休館日

5日(月)・12日(月)・20(火)・26日(月)

受講生募集

受講の申し込みは

7月6日(火)の午前9時から先着順に受け付け、
定員になりしだい締切ります。

教室名	日時	期間	定員	講師	受講料 (回数)
エアロビクス教室	毎週水曜日 午前10時15分～11時15分	9月～12月	30名	河本 珠紀さん	7,500円 (15回)
エアロビクス教室	毎週水曜日 午後7時～8時	9月～12月	30名	河本 珠紀さん	7,500円 (15回)
エアロビクス教室	毎週土曜日 午前10時15分～11時15分	8月～12月	30名	中原 啓子さん	7,500円 (15回)
: 基本動作はもちろんラテンの動きを取り入れたり、楽しく進めていきます。筋トレ効果もあります。 : いくつかのステップを組み合わせてながら踊っていきます。たくさん汗をかきたい方にお勧めです。					
3B体操教室	毎週火曜日 午前10時15分～11時45分	8月～12月	25名	前田 泰子さん	7,500円 (15回)
3B体操教室	毎週木曜日 午前10時15分～11時45分	9月～12月	25名	福井 留実さん	7,500円 (15回)
3B体操教室	毎週木曜日 午後2時～3時30分	9月～12月	25名	福井 留実さん	7,500円 (15回)
ボール・ベル・ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、音楽に合わせて行う健康体操です。					
太極拳教室	毎週金曜日 午前10時15分～11時45分	8月～12月	20名	岡本真由美さん	7,500円 (15回)
太極拳教室	月3回日曜日 午前10時15分～11時30分	9月～12月	20名	小谷 公子さん	5,000円 (10回)
: 独特の呼吸法とゆっくりとした動作を、基本から学んでいきます。 : 心身共にリラックスし、「筋力・骨・関節・神経系」を含め健康効果が高まります。					
ストレッチ教室	毎週火曜日 午後2時～3時15分	8月～12月	30名	前田 泰子さん	7,500円 (15回)
心と体のリフレッシュを一番の目標に、音楽に合わせて楽しく体を動かす教室です。					
パワーヨガ教室	毎週金曜日 午後2時～3時	8月～12月	30名	中原 啓子さん	7,500円 (15回)
深い呼吸と共にヨガのポーズをとる事で基礎代謝を高め、効率的に脂肪を燃やし身体を引き締めていきます。					

受講料は初回全納です。納入された受講料は原則として返金しません。

教室は一部変更または中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

託児を希望される場合は、教室申し込みのときにご相談ください。

(お子様1人につき、1回200円ご負担いただきます。)

* 申し込み・問い合わせは、伯耆しあわせの郷まで(月曜休館日)



おすすめ短期教室♪その1

夏こそエクササイズ!



ミニバランスボールエクササイズ

8月4日(水) 8月18日(水) 共受講可 各500円 30名 午後2時~3時 講師:河本珠紀さん

バランスボールエクササイズって?

ボールの不安定感によってバランス感覚を磨き身体にとって有益な刺激として活用するのがバランスボールエクササイズです。バランス感覚だけでなく、姿勢の矯正、しなやかな身体、パワーの獲得などの効果も期待できます。

~引き締まったボディーライン & 美しく動ける体をつくりましょう!~



おすすめ短期教室♪その2

青竹エクササイズ



8月11日(水) 8月25日(水) 共受講可 各500円 30名 午後2時~3時 講師:河本珠紀さん

青竹エクササイズって?

身体全体をストレッチによりほぐしながら、足裏のマッサージと青竹を踏むことによって足のツボに刺激を加え、自然治癒力を高め全身の血行促進を図ります。

“動きを覚える”という事をなるべく少なくし、参加者のレベルに合わせたプログラムを展開します。

音楽に合わせる事もエアロビクスほど重視せず、ゆったりとした時間作りを目指します。



各教室とも申込は7月6日(火)午前9時から先着順に受け付け、定員になりしだい締切ります。

作品介绍

Q.いつもどんな気持ちで作品を作っていますか?

レザークラフト教室



A.作品の完成までに時間がかかりますが、世界でたった1つの作品が出来上がった時はとても嬉しいです。時間を大切に楽しみながら作っています。

ここで紹介した作品は、玄関のショーケースに展示しています。【展示予定期間：5月~7月中】

パッチワーク教室(中級)



A.パッチワークの作品を作る時、布の色あわせによって作品の個性が決まるので、その作業は難しいのですが、出来上がりを想像しながら完成するのを楽しみに作っています。

施設のご紹介②

貸出し対象施設のご紹介です。利用方法など詳しくはお問合せください。

【施設名】 **中研修室**

【形式・定員】 **円卓・32名**

【利用料金】 **¥1,130~**



会議利用の
ほかに・・・

中研修室のご利用目的で多いのは、円卓形式を活かした社内会議や理事会、役員会などです。その他にも多様な使い方がありますのでご紹介します。

◎少人数の研修会場として



円卓形式をスクール形式に変更して、研修会場としてのご利用も可能です。机はキャスター付きですので、準備・片付けも簡単です。

◎展示ブースを設置して



部屋の中に展示パネルを設置したり、パーティションで区切ったりすると利用のバリエーションはさらに広がります。過去にはお茶席としてのご利用などがありました。

伯耆しあわせの郷

【開館時間】 9時～20時

【休館日】 月曜日 月曜日が祝日の場合翌平日

〒682-0044 倉吉市小田 458 番地

TEL 0858-26-5581 FAX 0858-26-5633

<http://www.shiawasenosato.jp>

