

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
目指せ！ 美骨盤 (全8回)	4/13・27 5/11・25 6/8・22 7/13・27 (月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11～3/20必着	普通に生活をしているだけで 体がゆがんでいきます。ヨガの 動きを取り入れ骨盤を正しい 位置に戻すことで冷え・姿勢 の改善に役立ちます 講師：佐々木宏美
楽しくダンス de エクササイズ♪ (全8回)	4/14・28 5/12・26 6/9・23 7/14・28 (火) 10:00～11:15	3200円	18名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11～3/20必着	ストレッチで十分に身体をほ ぐし、ポップな音楽に合わせ ダンスのステップで楽しくエク ササイズしましょう♪ストレス 発散にレッツ！ダンス☺ 講師：田島裕子
はじめての 太極拳 (全8回)	4/2・16 5/7・21 6/4・18 7/2・16 (木) 10:00～11:30	4000円	20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11～3/20必着	足腰を鍛え、息を整える太極拳 の動きは難しそうですが、初め ての方のためのレッスンです 基本功、初級太極拳、養生功 お気軽にご参加ください 講師：矢島まゆみ
美ボディ ピラティス (全8回)	4/9・23・30 5/28 6/11・25 7/9・23 (木) A 9:15～10:15 B 10:30～11:30	3200円	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11～3/20必着	体幹を鍛えてゆがみのない バランスのとれた体作りをし ます☺身体を引き締め美し いボディラインを作りましょう 講師：跡部宗子
脳トレ体操 (全8回)	4/24 5/1・8・22・29 6/5・19・26 (金) 午前 10:00～11:00 午後 13:00～14:00	3200円	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名午前または午後 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11～3/20必着	毎回人気の講座です。なかなか 運動できない方、知らず知らず のうちに体が固くなっている か？体と脳をほぐしていきいき フレッシュしましょう！ 泉スポーツセンター指導員
英会話 ビギナーズ レッスン (全8回)	4/11・25 5/9・23 6/13・27 7/11・25 (土) 15:10～16:25	4000円	15名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11～3/20必着	英語を一から学びたい方のレッ スンです。しばらく英語に触れ ていない初心者向けのスローペ ースで進めます。思い切って始め てみませんか？ 講師：青木久美子

折
込
額



第12回《中地区music玉手箱(個人)》

随時参加者募集中！

2/21(土)

①12:30～12:50 ②12:50～13:10 ③13:10～13:30
④13:30～13:50 ⑤13:50～14:10 ⑥14:10～14:30

美味しい
コーヒーあります
150円



次回 第13回 3/21(土)は中川地区センターで活動している音楽サークル

「弥生台フルートアンサンブル」出演です♪

曲目：おもちゃのシンフォニー・リベルタンゴ・どこかで春が・ふるさと 他

素晴らしい演奏をお楽しみください♪



BOOK

中川地区センターでは【おすすめの本】コーナーを設置しています
ぜひ、お立ち寄りください！



★2月の新着図書の予約希望受付期間 2/15(日)～2/21(土)ご来館にて受付