



2017年度
夏・秋

沼隈サンパル講座生募集

<申込・問合せ先> 受付8:30~先着順
沼隈サンパル 福山市沼隈町草深1890番地4
電話(084)987-1866 FAX(084)987-1898

受付開始日	講座名(講師名)	講座内容	講座番号	日時	申込締切	定員(人)	受講料(円)	持参物・その他
受付8月1日	ベリーダンス (福田 朋子)	幅広い年齢層に人気! 初めての方でも大丈夫! 気軽に楽しくウエストダイエット	1	8/8・22・29 9/12・19・26 10/10・24・31 11/14・21・28 (火) 全12回 19:30~20:30	8/7	各18	各8,000 (12回分)	タオル・飲み物 マット
	ストレッチ ピラティス (プロ・スタジオ)	ストレッチを中心としたピラティス 筋肉の緊張をほぐしバランスを整え姿勢改善を目指します	2	8/18・25 9/8・15・22・29 10/6・13・20 11/10・17・24 (金) 全12回 10:30~11:30	8/17			ヨガマット タオル・飲み物 ボール(注文できます)
	ピラティス (プロ・スタジオ)	呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、不良姿勢からくる痛み・コリの改善を行います	3	8/21・28 9/4・11・25 10/2・16・23・30 11/13・20・27 (月) 全12回 19:30~20:30	8/18			
	ソフトヨガ (プロ・スタジオ) (岡本 知子)	腰痛や肩こりの方にも安心してできるヨガです 自分のペースで、ゆっくりとした動きと深い呼吸を組み合わせて、心と体をリラックスさせましょう ダイエットや健康作りなどの目的を持ってはじめてみましょう	4-1	8/8・22・29 9/12・19・26 10/10・24・31 11/14・21・28 (火) 全12回 13:30~14:30	8/7			
			4-2	8/10・17・24 9/14・21・28 10/12・19・26 11/9・16・30 (木) 全12回 10:30~11:30	8/9			
			4-3	8/9・16・23 9/13・20・27 10/11・18・25 11/8・15・22 (水) 全12回 19:30~20:30	8/8			
			4-4	8/10・17・24 9/14・21・28 10/12・19・26 11/9・16・30 (木) 全12回 19:30~20:30	8/9			
	4-5	8/18・25 9/8・15・22 10/6・13・20・27 11/10・17・24 (金) 全12回 19:30~20:30	8/17					
	リラックス ヨガ (FUMIKO)	初心者にもおすすめの優しいヨガです 血流をよくし気の流るを整える事で、体の内側も外側もほぐしましょう	5	8/9・16・23 9/13・20・27 10/4・11・25 11/8・15・22 (水) 全12回 13:30~14:30	8/8			
	シニアヨガ (プロ・スタジオ)	男性の参加も大歓迎のヨガです シニアの方を中心にリラックスしながら体幹を鍛えて体の歪みを改善しましょう イスを使いますので、安心して体を動かすことができます	6	8/18・25 9/8・22 10/13・27 11/10・17 (金) 全8回 13:30~14:30	8/17			15
ねんどクラフト (上原 ひとみ)	親子参加OK! 樹脂ねんどでミニチュア作り〜カエルと金魚桶〜	7	8/19(土) 10:00~12:00	8/15	10	各1,000 (材料費別途)	特になし	
きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	親子参加OK! お星さまのヘアゴムとパールパレット	8	8/21(月) 10:00~12:00	8/16	10		特になし	
楽しいお菓子作り (小山 恵美子)	オレンジケーキ	9-1	8/26(土) 10:00~12:00	8/21	各16	エプロン・三角巾 おてふき・筆記用具 保冷剤・クーラーバッグ		
	フロランタン	9-2	9/30(土) 10:00~12:00	9/25				
受付9月1日	ステンドグラス (アンティークアカデミー)	ステンドグラスで夢のある作品作り ・大作コース・小物コース (初めての人は小物コースです)	10-1	9/15・10/20・11/17 (金) 全3回 9:30~11:30	9/11	各20	各3,000 (3回分) (材料費別途)	軍手・雑巾 ハサミ
		10-2	9/16・10/21・11/18 (土) 全3回 9:30~11:30	9/11				
	簡単手芸 (宇根 浩美)	初心者も大歓迎! 基本から応用まで ご希望の作品をサポートします	11	9/19・10/17・11/21 (火) 全3回 10:00~12:00	9/14	15	ハサミ・編み物道具	
	簡単パン作り (高尾 英子)	 はちみつレモンパン オレンジパン	12-1	9/20(水) 10:00~12:00	9/15	各15	泡立て器・ボール ふきん・エプロン・三角巾	
			12-2	11/15(水) 10:00~12:00	11/10			
	実用書道 (岡本 真由)	美しい漢字の書き方 筆ペンで年賀状	13-1	9/25(月) 10:00~12:00	9/22	各10	各1,000 (材料費別途)	筆記用具
13-2			11/27(月) 10:00~12:00	11/24	筆ペン			
レザークラフト (三島 和久)	スマホケース	14	9/28(木) 10:00~12:00	9/20	15	特になし		
受付10月2日	おすすめクッキング (小山 恵美子)	まきまき弁当(ランチBOX付き) 肉巻きおにぎり・まきまきサラダ・まきまきおかず	15	10/14(土) 10:00~12:00	10/10	16	各1,000 (材料費別途)	エプロン・三角巾
	ねんどクラフト (上原 ひとみ)	親子参加OK! 樹脂ねんどでミニチュア作り ~食欲の秋~	16	10/14(土) 10:00~12:00	10/10	10		特になし
	きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	スクエアロンデルのネックレス	17	10/16(月) 10:00~12:00	10/10	10		特になし
	楽しいお菓子作り (小山 恵美子)	スイートポテト	18-1	10/28(土) 10:00~12:00	10/23	各16		エプロン・三角巾 おてふき・筆記用具 保冷剤・クーラーバッグ
		キッシュ	18-2	11/25(土) 10:00~12:00	11/20			
素敵なガーデニング (佐々木 由美子)	 秋の寄せ植え	19	10/30(月) 10:00~12:00	10/23	15	ゴム手袋・スコップ ハサミ・持ち帰り用袋が箱 ハケツ(直径約20センチ)		
受付11月1日	オリジナルアクセサリ (細川 京子)	オニキスとブラウンパールの クラシック調ネックレス	20	11/16(木) 10:00~12:00	11/10	15	1,000 (材料費別途)	定規・ハサミ 事務用クリップ
	シニアヨガ体験 (プロ・スタジオ)	男性の参加も大歓迎のヨガです シニアの方を中心にリラックスしながら体幹を鍛えて体の歪みを改善しましょう イスを使いますので、安心して体を動かすことができます	21	11/24(金) 13:30~14:30	11/20	15	700	タオル・マット・飲み物
	プリザーブドフラワー (三吉 真理)	丸太のサンタアレンジ	22	11/25(土) 10:00~12:00	11/20	15	各1,000 (材料費別途)	ハサミ・木工用ボンド ピンセット・カッター
	ガラスアート (鈴木 まとみ)	サンタのキャンドル立て	23	11/27(月) 13:30~15:30	11/22	15		特になし

会場: 福山市沼隈サンパル

受講料: 夜間の講座は、初回のみ窓口で受付をいたします。ゆうちょ銀行への振込みも取扱いますので、お問合せください。

その他: 定員になり次第締め切ります。申込者が少ない場合、開講できないことがあります。

キャンセルのご連絡は早めに沼隈サンパルまでお願いいたします。当日キャンセルは材料費をいただく場合があります。

サンパルのホームページで講座の様子や予定作品等がご覧いただけます。

沼隈サンパル 検索

Http://www.sunpal.jp