

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4月3日	ベリーダンス (福田 朋子)	幅広い年齢層に人気! 初めての方でも気軽に楽しくウエストダイエット	1	4/11・18・25 5/9・23・30 6/13・20・27 7/11・18・25 火曜日 計12回 19:30~20:30	4/10	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	4/14・21・28 5/12・19・26 6/9・16・23 7/7・14・21 金曜日 計12回 10:30~11:30	4/13	各18		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	4/10・17・24 5/8・15・22 6/12・19・26 7/3・10・24 月曜日 計12回 19:30~20:30	4/7			各18	ヨガマット タオル・飲み物
	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、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	4/11・18・25 5/9・16・23 6/13・20・27 7/11・18・25 火曜日 計12回 13:30~14:30	4/10				
			4-2	4/13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22 7/6・13・20 木曜日 計12回 10:30~11:30	4/12				
			4-3	4/12・19・26 5/10・17・24 6/14・21・28 7/12・19・26 水曜日 計12回 19:30~20:30	4/11				
			4-4	4/13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22 7/6・13・20 木曜日 計12回 19:30~20:30	4/12				
	4-5	4/14・21・28 5/12・19・26 6/9・16・23 7/7・14・21 金曜日 計12回 19:30~20:30	4/13						
	リラククスヨガ (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れを整える事で、体の内側も外側もほぐしましょう	5	4/12・19・26 5/10・17・24 6/14・21・28 7/12・19・26 水曜日 計12回 13:30~14:30	4/11			各1,000 (材料費別途)	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
	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	4/14・28 5/12・26 6/9・23 7/7・21 金曜日 計8回 13:30~14:30	4/13				
ねんどクラフト (上原 ひとみ)	樹脂ねんどでミニチュア作り ～幸運の招き猫と鯉のぼり～	7	4/15(土) 10:00~12:00	4/10	特になし				
簡単手芸 (宇根 浩美)	話題のスパゲッティヤーンで編むバッグ	8	4/18(火) 10:00~12:00	4/13	10ミリかぎ針・ハサミ				
レザークラフト (三島 和久)	ケース(お薬手帳入れ)作り イニシャル入り 紺・茶・緑の中で好きな色を!	9	4/27(木) 10:00~12:00	4/20	特になし				
楽しいお菓子作り (小山 恵美子)	エッグタルト	10-1	4/22(土) 10:00~12:00	4/17	各16				
	クッキーアラカルト	10-2	5/27(土) 10:00~12:00	5/22					

受付5月1日(3・4・5日は休館)	おすすめクッキング (小山 恵美子)	プロが教えるミートソース作り&活用術 パイ・オムレツ・ラザニアなど	11	5/13(土) 10:00~12:00	5/8	15	各1,000 (材料費別途)	持ち帰り用ソーススタッパ エプロン・三角巾・ふきん	
	草木染め (小林 正子)	板締め絞りでストールやスカーフを染めましょう	12	5/15(月) 10:00~12:00	5/10	10		エプロン・ゴム手袋 タオル	
	簡単パン作り (高尾 英子)	りんごパン	13-1	5/17(水) 10:00~12:00	5/12	各15		泡立て器・ボール ふきん・エプロン・三角巾	
		ミルクパン	13-2	7/19(水) 10:00~12:00	7/14				
	エコクラフト (鈴木 まとみ)	夏のおでかけバッグ(2回講座) クラフトテープで人気のかごバッグを編みます	14	5/18・25(木) 13:30~16:00	5/10	15		1,500(2回分) (材料費別途)	はさみ・木工用ボンド・せんたくばさみ(30個)・ものさし
	スタンドグラス (アンティークアカデミー)	スタンドグラスで夢のある作品作り(3回講座) ・大作コース・小物コース(初めての人は小物コースです)	15-1	5/19・6/16・7/14(金) 9:30~11:30	5/15	各15		各3,000 (3回分) (材料費別途)	軍手・雑巾 ハサミ
			15-2	5/20・6/17・7/15(土) 9:30~11:30					
	実用書道 (岡本 真由)	開運文字	16-1	5/22(月) 10:00~12:00	5/19	各10		各1,000 (材料費別途)	筆記用具
ペン字基礎		16-2	7/24(月) 10:00~12:00	7/21					
素敵なガーデニング (佐々木 由美子)	季節の寄せ植え ～壁かけアレンジ～	17	5/29(月) 10:00~12:00	5/22	15	手袋・スコップ ハサミ・バケツ			

受付6月1日	耳つぼセラピー (三好 八重美)	耳つぼを知って、肩こりや目の疲れを和らげたい方に!! またダイエットやリフトアップに効果的な パワーシールを貼ります	18	6/10(土) 10:00~12:00	6/9	10	各1,000 (材料費別途)	ヘアピンorゴム 手鏡
	デザインフラワー (三吉 真理)	フェイクグリーン多肉植物壁掛け	19	6/17(土) 10:00~12:00	6/12	15		ハサミ・木工用ボンド ピンセット・カッターナイフ
	きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	夏色のエタニティリング	20	6/19(月) 10:00~12:00	6/12	10		指輪のサイズ 9.11.13.15号
	簡単手芸 (宇根 浩美)	キュートな蝶々のストール	21	6/20(火) 10:00~12:00	6/15	15		かぎ針5号・ハサミ
	楽しいお菓子作り (小山 恵美子)	バターサンド	22-1	6/24(土) 10:00~12:00	6/19	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
		ナッツタルト	22-2	7/22(土) 10:00~12:00	7/18			
オリジナルアクセサリ (細川 京子)	シャンパンゴールドのネックレス	23	7/20(木) 10:00~12:00	7/14	15	定規・ハサミ 事務用クリップ		

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：キャンセルのご連絡は、早めに沼隈サンパルへお願いいたします。当日のキャンセルは材料費をいただく場合があります。  
申込人数が少ないときは開講しない場合があります。

サンパルホームページで講座の様子や予定作品等様々な情報をご覧いただけます

沼隈サンパル 検索 <http://www.sunpal.jp>



## サンパル落語会

6月18日(日) 14:30開場 15:00開演  
大人前売2,000円 当日2,500円 小学生～高校生前売1,000円 当日1,500円

落語で泣きたい笑ったり、伝統曲の太神楽でスリルを味わい、年齢を問わず楽しめます。月亭方正、桂三幸、豊栄家玉之助が出演します。



## ミュージックトレーニング

ステップアップを目指してプロの指導をうけてみませんか?  
基礎から専門的なことまであなたのレベルに合わせてレッスンをいたします。個人レッスンでもグループでもOKです。

会場：福山市沼隈サンパル  
期間：7月27日(木)～29日(土)  
※詳しい時間帯や対象楽器はお問合せください。  
受講料：1時間 14,000円  
受付：4月10日～7月20日  
問合せ・申込：電話(084)987-1866※先着

