



2017年度
冬の

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

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12月1日	ベリーダンス (福田 朋子)	初めての方でも大丈夫! インナーマッスルが鍛えられ、「くびれ」や「シェイプアップ」などダイエット効果も期待できます。腰痛・肩こりの改善にも! 年齢を問わずどなたでも始められます。	1	12/12・19・26 1/9・23・30 2/13・20・27 3/13・20・27 (火) 計12回 19:30~20:30	12/11	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	12/8・15・22 1/12・19・26 2/9・16・23 3/9・16・23 (金) 計12回 10:30~11:30	12/7			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	12/11・18・25 1/15・22・29 2/5・19・26 3/12・19・26 (月) 計12回 19:30~20:30	12/8			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・健康作りにと目的を持ってはじめてみましょう!!	4-1	12/12・19・26 1/9・16・23 2/13・20・27 3/13・20・27 (火) 計12回 13:30~14:30	12/11			
			4-2	12/14・21・28 1/11・18・25 2/8・15・22 3/8・15・22 (木) 計12回 10:30~11:30	12/13			
			4-3	12/13・20・27 1/10・17・24 2/14・21・28 3/7・14・28 (水) 計12回 19:30~20:30	12/12			
			4-4	12/14・21・28 1/11・18・25 2/8・15・22 3/8・15・22 (木) 計12回 19:30~20:30	12/13			
			4-5	12/8・15・22 1/12・19・26 2/9・16・23 3/9・16・23 (金) 計12回 19:30~20:30	12/7			
	リラックスヨガ (FUMIKO)	毛細血管を循環させ気の流れを整える事で、体の内側も外側もほぐれます。初心者にもおすすめの優しいヨガです	5	12/13・20・27 1/10・17・24 2/14・21・28 3/7・14・28 (水) 計12回 13:30~14:30	12/12			
	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、安全に体を動かすことができます 高齢者の方も安心してご参加ください	6	12/8・22 1/12・19 2/9・23 3/9・23 (金) 計8回 13:30~14:30	12/7			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~干支とダルマのお正月	7	12/9 (土) 14:00~16:00	12/6	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)	クリスタルムーンのバックチャーム	8	12/18 (月) 10:00~12:00	12/13	10		エプロン・三角巾 おてふき・筆記用具 12/22の講座は持ち帰り用の箱	
楽しい!お菓子作り (小山 恵美子)	Xmasデコレーションケーキ (直径15cm)	9-1	12/22 (金) 10:00~12:00	12/11	8		花ハサミ 花器(水盤 直径約30センチ)	
	アマンドショコラと生チョコ	9-2	1/27 (土) 10:00~12:00	1/22	16			
フラワーアレンジメント (宇江 康子)	生花で正月を彩るアレンジ	10	12/28 (木) 10:30~12:00	12/20	20			

受付1月4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)	11-1	1/12・2/16・3/16 (金) 9:30~11:30	1/11	各20	各3,000 (3回分) (材料費別途)	軍手・雑巾 ハサミ
	11-2	1/13・2/17・3/17 (土) 9:30~11:30						
	簡単手芸 (宇根 浩美)	アラン模様の帽子	12	1/16 (火) 10:00~12:00	1/12	15	1,000 (材料費別途)	ハサミ・10号棒針 (2本) 縄編み針
	ベリーダンス体験 (福田 朋子)	美容や健康・美肌効果、腰痛や肩こりなどの改善に効果があります。基本的な踊りは下腹の下の方に軸を置き、体の力を抜いて柔らかく動かす踊りです。踊っているだけでインナーマッスルが鍛えられ、これが「くびれ」や、「シェイプアップ」につながるなど、ダイエット効果も期待できます。	13-1	1/16 (火) 19:30~20:30	1/12	各15	各700	タオル・飲み物 マット
			13-2	2/6 (火) 19:30~20:30	2/1			
			13-3	3/6 (火) 19:30~20:30	3/1			
簡単パン作り (高尾 英子)	和風ピザ	14-1	1/17 (水) 10:00~12:00	1/12	各15	各1,000 (材料費別途)	泡立て器・ボール ふきん・エプロン・三角巾	
	イーストマフィン (フルーツパンケーキ風)	14-2	3/14 (水) 10:00~12:00	3/9				
オリジナルアクセサリー (細川 京子)	赤いインドビーズのYネックレス	15	1/18 (木) 10:00~12:00	1/15	15	定規・ハサミ 事務用クリップ		
実用書道 (岡本 真由)	筆ペンでのし書き・名前・住所	16-1	1/22 (月) 10:00~12:00	1/18	各10		筆ペン	
	役立つペン字	16-2	3/26 (月) 10:00~12:00	3/22				

受付2月1日	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~かわいいお雛様~	17	2/10 (土) 10:00~12:00	2/7	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)	マルチカラーのプレスレット	18	2/13 (火) 10:00~12:00	2/9	10		
	布のアレンジネックレス (SUMIRE)	ネクタイリメイク お気に入りのネクタイを素敵なネックレスにアレンジ	19	2/17 (土) 10:00~12:00	2/14	10		
	エコクラフト (鈴木 まとみ)	あじろ編みのお洒落なバック	20	2/19・2/26 (月) 13:30~16:00	2/14	15	1,500 (2回分) (材料費別途)	ものさし・木工用ボンド せんたくばさみ(30個)・ハサミ
	楽しい!お菓子作り (小山 恵美子)	大人のフルーツパウンドケーキ	21-1	2/24 (土) 10:00~12:00	2/19	各16	各1,000 (材料費別途)	エプロン・三角巾 おてふき・筆記用具
		アイスボックスクッキーアラカルト	21-2	3/24 (土) 10:00~12:00	3/19			
おすすめクッキング (小山 恵美子)	フライパンで作るパエリアとノンアルコールのサングリア	22	3/10 (土) 10:00~12:00	3/5	15			

受付3月1日	ハーバリウム (宇江 康子)	春のお花のハーバリウム	23	3/17 (土) 10:00~12:00	3/12	10	各1,000 (材料費別途)	ハサミ・ピンセット
	レザークラフト (三島 和久)	イニシャル入りのペンケース	24	3/22 (木) 10:00~12:00	3/16	15		特になし
	素敵なガーデニング (佐々木 由美子)	野菜とハーブの寄せ植え	25	3/26 (月) 10:00~12:00	3/20	15		ゴム手袋・スコップ・エプロン・ハサミ・持ち帰り用袋か箱・バケツ(直径約20センチ)

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。

沼隈サンパル 検索 [Http://www.sunpal.jp](http://www.sunpal.jp)