

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2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	4/10・17・24 5/8・22・29 6/12・19・26 7/10・24・31 火曜日 計12回 19:30~20:30	4/9	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 (フロ・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	4/13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22 7/6・13・20 金曜日 計12回 10:30~11:30	4/12			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 (フロ・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	4/9・16・23 5/7・14・21 6/11・18・25 7/9・23・30 月曜日 計12回 19:30~20:30	4/6			
	ソフトヨガ (フロ・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	4/10・17・24 5/8・15・22 6/12・19・26 7/10・17・24 火曜日 計12回 13:30~14:30	4/9			
			4-2	4/12・19・26 5/10・17・24 6/14・21・28 7/5・12・19 木曜日 計12回 10:30~11:30	4/11			
			4-3	4/12・19・26 5/10・17・24 6/14・21・28 7/5・12・19 木曜日 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 金曜日 計12回 19:30~20:30	4/12			
	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	4/11・18・25 5/9・16・23 6/13・20・27 7/11・18・25 水曜日 計12回 13:30~14:30	4/10			
	疲労改善ヨガ (フロ・スタジオ)	血液やリンパ液の流れを良くして疲労回復を促すことに重点を置きます。初心者にもお勧めのヨガです。	6	4/11・18・25 5/9・16・23 6/13・20・27 7/11・18・25 水曜日 計12回 19:30~20:30	4/10			
	シニアヨガ (フロ・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~イスをしますので、安心して体を動かすことができます	7	4/13・27 5/11・25 6/8・22 7/6・20 金曜日 計8回 13:30~14:30	4/12			
きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	ネックレスにもなるスカーフリング	8	4/16(月) 10:00~12:00	4/11	10	特になし		
楽しいお菓子作り (小山 恵美子)	ロールケーキ	9-1	4/20(金) 10:00~12:00	4/16	各8	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	
		9-2	4/21(土) 10:00~12:00					
		10-1	5/25(金) 10:00~12:00	5/21	各10			
		10-2	5/26(土) 10:00~12:00					

受付5月1日	簡単手芸 (宇根 浩美)	基礎から応用 ~かぎ針から棒針まで~ 技法を学び作品作りに役立てましょう(3回講座)	11	5/15・6/19・7/17(火) 10:00~12:00	5/11	各15	3,000 (3回分) (材料費別途)	お手持ちの道具	
	簡単パン作り (高尾 英子)	アスパラベーコンパン	12-1	5/16(水) 10:00~12:00	5/11		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
		あんパン・ウィンナーロールパン	12-2	7/18(水) 10:00~12:00	7/13				
	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(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)	13-1	5/18・6/15・7/13(金) 9:30~11:30	5/14		3,000 (3回分) (材料費別途)	軍手・雑巾 ハサミ	
			13-2	5/19・6/16・7/14(土) 9:30~11:30					
	癒しのアロマセラピー (黛 三枝子)	ハーブとアロマでモイストボプリ作り 親子参加OK	14	5/19(土) 10:00~12:00	5/16		10	1,000 (材料費別途)	筆記用具
	エコクラフト (鈴木 まとみ)	春のピクニックバック(2回講座)	15	5/22・29(火) 13:30~16:00	5/11		各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
	素敵なガーデニング (佐々木 由美子)	多肉植物の寄せ植え	16	5/28(月) 10:00~12:00	5/21			1,000 (材料費別途)	手袋・スコップ ハサミ・バケツ
おすすめクッキング (小山 恵美子)	あんかけかた焼きそばとごま団子	17	6/8(金) 10:00~12:00	6/4		エプロン・三角巾 おてふき・筆記用具			

受付6月1日	きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	フラワーモチーフのロングネックレス	18	6/18(月) 10:00~12:00	6/13	各10	1,000 (材料費別途)	特になし	
	楽しいお菓子作り (小山 恵美子)	コーヒーフッセ	19-1	6/22(金) 10:00~12:00	6/18			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	
			19-2	6/23(土) 10:00~12:00					
		レアチーズケーキ	20-1	7/20(金) 10:00~12:00	7/13				
			20-2	7/21(土) 10:00~12:00					
	草木染め (小林 正子)	藍の生葉染めとスオウ染め 親子参加OK!	21	6/30(土) 10:00~12:00	6/25			各15	エプロン・ゴム手袋 タオル
	オリジナルアクセサリー (細川 京子)	パロックパールとシェルのクロスペンダント	22	7/19(木) 10:00~12:00	7/13				定規・ハサミ 事務用クリップ
レザークラフト (三島 和久)	ミニショルダーバック	23	7/26(木) 10:00~12:00	7/20	20	特になし			

会場: 福山市沼隈サンパル (福山市沼隈町大字草深1890番地4)
 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。

沼隈サンパル 検索 <http://www.sunpal.jp>

※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