



2018年
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	8/7・21・28 9/11・18・25 10/9・16・23 11/13・20・27 (火)全12回 19:30~20:30	8/6			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めざします	2	8/10・17・24 9/7・14・28 10/12・19・26 11/9・16・30 (金)全12回 10:30~11:30	8/9			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	8/20・27 9/3・10 10/1・15・22・29 11/5・12・19・26 (月)全12回 19:30~20:30	8/17			
	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つてはじめてみましょう	4-1	8/7・21・28 9/11・18・25 10/9・16・23 11/13・20・27 (火)全12回 13:30~14:30	8/6	各18	各8,000 (12回分)	マット タオル・飲み物
			4-2	8/9・16・23 9/13・20・27 10/11・18・25 11/8・15・22 (木)全12回 10:30~11:30	8/8			
			4-3	8/9・16・23 9/13・20・27 10/11・18・25 11/8・15・22 (木)全12回 19:30~20:30	8/8			
			4-4	8/10・17・24 9/7・14・21 10/12・19・26 11/9・16・30 (金)全12回 19:30~20:30	8/9			
	リラクセスヨガ (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	8/8・22・29 9/12・19・26 10/10・17・24 11/14・21・28 (水)全12回 13:30~14:30	8/7			
	疲労改善ヨガ (プロ・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	8/8・22・29 9/12・19・26 10/10・17・24 11/14・21・28 (水)全12回 19:30~20:30	8/7			
	シニアヨガ (プロ・スタジオ)	男性の参加も大歓迎! 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	7	8/10・24 9/7・21 10/5・19 11/9・30 (金)全8回 13:30~14:30	8/9	15	5,000 (8回分)	
おすすめクッキング (小山 恵美子)	親子参加OK! クロックムッシュ・サラダ・デザート付き ランチプレート	8	8/18(土) 10:00~12:00	8/13	12		エプロン・三角巾	
きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	きらきらプレスレット 親子参加OK! 大人用はシルバーのバープレスレット、子ども用はピンク・ブルー・イエローのゴムを選んで可愛いチャームを付けます	9	8/20(月) 10:00~12:00	8/17	10		特になし	
楽しいお菓子作り (小山 恵美子)	夏野菜のケイクサレ	10-1	8/24(金) 10:00~12:00	8/20	各12	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	
		10-2	8/25(土) 10:00~12:00	8/20				
		10-3	9/28(金) 10:00~12:00	9/25				
		10-4	9/29(土) 10:00~12:00	9/25				

受付9月3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	9/14・10/19・11/16 (金)全3回 9:30~11:30	9/7	各15	各3,000 (3回分) (材料費別途)	軍手・雑巾 ハサミ
			11-2	9/15・10/20・11/17 (土)全3回 9:30~11:30	9/7			
	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	12	9/18・10/16・11/20 (火)全3回 10:00~12:00	9/13	15	3,000 (3回分) (材料費別途)	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	13-1	9/19(水) 10:00~12:00	9/14	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
13-2			11/21(水) 10:00~12:00	11/16				
エコクラフト (鈴木 まどみ)	敵編みのかごバッグ	14	10/11・18(木) 13:30~16:00	10/1	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	

受付10月1日	おすすめクッキング (小山 恵美子)	サーモンときのこのクリームパスタ	15	10/13(土) 10:00~12:00	10/9	10		エプロン・三角巾
	きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	秋色のブローチ	16	10/15(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)	モンブラン	17-1	10/26(金) 10:00~12:00	10/22	各12	各1,000 (材料費別途)	エプロン・三角巾 おてふき・筆記用具
			17-2	10/27(土) 10:00~12:00	10/22			
			17-3	11/22(木) 10:00~12:00	11/19			
			17-4	11/24(土) 10:00~12:00	11/19			
プリザーブドフラワー (三吉 真理)	星型のクリスマスリース	18	11/24(土) 10:00~12:00	11/19	12		ハサミ・木工用ボンド ピンセット・カッター	
素敵なガーデニング (佐々木 由美子)	クリスマスの寄せ植え	19	11/26(月) 10:00~12:00	11/19	15		ゴム手袋・スコップ 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。 サンパルのホームページで講座の様子や予定作品等をご覧いただけます。
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。