



2018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3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	12/11・18・25 1/8・22・29 2/12・19・26 3/12・19・26 (火) 計12回 19:30~20:30	12/10	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	12/14・21・28 1/11・18・25 2/1・15・22 3/8・15・22 (金) 計12回 10:30~11:30	12/13			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	12/10・17 1/7・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25 (月) 計12回 19:30~20:30	12/7			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	12/11・18・25 1/8・15・22 2/12・19・26 3/12・19・26 (火) 計12回 13:30~14:30	12/10			各1,000 (材料費別途)	エプロン・三角巾 おてふき・筆記用具 12月の講座は持ち帰り用の箱
			4-2	12/13・20・27 1/10・17・24 2/7・14・21 3/7・14・28 (木) 計12回 10:30~11:30	12/12				
			4-3	12/13・20・27 1/10・17・24 2/7・14・21 3/7・14・28 (木) 計12回 19:30~20:30	12/12				
			4-4	12/14・21・28 1/11・18・25 2/1・15・22 3/8・15・22 (金) 計12回 19:30~20:30	12/13				
	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	12/12・19・26 1/9・16・23 2/13・20・27 3/13・20・27 (水) 計12回 13:30~14:30	12/11			特になし	
	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。初心者にもおすすめの優しいヨガです	6	12/12・19・26 1/9・16・23 2/13・20・27 3/13・20・27 (水) 計12回 19:30~20:30	12/11				
	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	7	12/14・28 1/11・25 2/1・15 3/1・15 (金) 計8回 13:30~14:30	12/13				
	おすすめクッキング (小山 恵美子)	チキンのミートローフなど3品	8	12/14 (金) 10:00~12:00	12/10				
きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	サークルペンダント (ゴールドorシルバー)	9	12/17 (月) 10:00~12:00	12/12					
楽しい! お菓子作り (小山 恵美子)	フッシュドノエル (ハーフサイズ) 焼かないガナッシュタルト	10-1	12/21 (金) 10:00~12:00	12/12					
		10-2	12/22 (土) 10:00~12:00	12/12					
		10-3	1/25 (金) 10:00~12:00	1/18					
		10-4	1/26 (土) 10:00~12:00	1/18					
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	11	12/26 (水) 13:30~15:30	12/17	花ハサミ 花器(氷盤 直径約30センチ)				
受付1月4日	ステンドグラス (アンティークアカデミー)	12-1	1/11・2/15・3/15 (金) 9:30~11:30	1/7	各15	各3,000 (3回分) (材料費別途)	軍手・雑巾 ハサミ		
		12-2	1/12・2/16・3/16 (土) 9:30~11:30						
	簡単手芸 (宇根 浩美)	基本から応用までご希望の作品をサポートします	13	1/15・2/19・3/19 (火) 10:00~12:00	1/11	15	3,000 (3回分) (材料費別途)	ハサミ・手芸道具	
	簡単パン作り (高尾 英子)	くるみ、レーズンパン 鮭とレンコンのピザパン	14-1	1/16 (水) 10:00~12:00	1/11	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	
14-2			3/20 (水) 10:00~12:00	3/15					
受付2月1日	きらきらグルーデコ (寺岡 真理子)	ロンデルのラリエットネックレス	15	2/18 (月) 10:00~12:00	2/12	10	1,000 (材料費別途)	特になし	
	エコクラフト (鈴木 まとみ)	大容量縦長バッグ	16	2/20・2/27 (木) 13:30~16:00	2/13	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)	クリームブリュレ ふわふわパンケーキ	17-1	2/22 (金) 10:00~12:00	2/18	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	2/23 (土) 10:00~12:00	2/18				
			17-3	3/22 (金) 10:00~12:00	3/18				
			17-4	3/23 (土) 10:00~12:00	3/18				
プリザーブドフラワー (みよし まり)	春色のフォトフレーム 好きな花を選んでオリジナルフォトフレームを作しましょう	18	3/16 (土) 10:00~12:00	3/11	12		ハサミ・木工用ボンド ピンセット・カッター		

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

沼隈サンパル開館30周年記念コンサート 高嶋ちさ子ピアノクインテット

日時: 2月9日(土)15:00開場 15:30開演
内容: 高嶋ちさ子と男性奏者4名からなる「男組」と題したピアノクインテットです
トークとともにクラシックの名曲や映画音楽のカバーなどをお楽しみください
入場料: 前売4,000円 当日4,500円 全席指定
※未就学児の入場はご遠慮ください
※前売券が売り切れた場合は当日券の販売はありません
※詳細はサンパルホームページをご覧ください



女性雇用支援講座 「働く上で知っておきたい労働関係の法律について」

日時: 3月5日・12日(火)9:30~11:30 計2回
内容: 働く上で知っておきたい労働基準法、労働契約法など労働法の基礎知識を学び、やりがいをもって働きましょう
対象: 福山市内に在勤または在住の働きたい女性(学生を除く)
受講料: 無料
定員: 20名
申込み: 往復はがきに(講座名、住所、名前、電話番号)を記入し、同館へ ※抽選
締切: 2月12日(火)必着

オリンピックメキシコ選手団応援講座 「メキシコ料理教室」親子参加可

日時: 3月9日(土)10:00~12:00
内容: 福山市でメキシコオリンピックチームの事前合宿が行われます。メキシコを知るきっかけにメキシコ(タコスやワカモレ)料理を作ってみましょう
受講料: 無料 材料費: 1人500円
定員: 20名
持参物: エプロン、三角巾、ふきん
申込み: 2月1日(金)~3月4日(月)に電話またはFAXを同館へ ※先着

