

令和7年度ワークパル上越

「マイチャレンジ講座後期」受講生募集

9月から始まる講座と運動講座の追加募集です。
これから始めたい方ぜひご参加ください！！

◇申込対象：上越地域在住の18歳以上の方

◇申込日時：令和7年8月6日㊦から8月27日㊦まで(定員になり次第締め切ります)

◇申込方法：下記のいずれかの方法で申し込み後、受講料をお支払いいただくと受講確定となります

- ① ワークパル上越窓口受付で講座申込書を提出し現金(PayPay可)でお支払い
- ② ワークパル上越へ電話で申込後、後日窓口で講座申込書を提出し現金(PayPay可)でお支払い
- ③ ホームページから申込後、後日窓口で現金(PayPay可)でお支払いまたは銀行振込(手数料はお客様負担)

令和7年7月末現在

	講座	講師	期間	回数	定員	時間	受講料(税込)
月曜日の講座	1 シニアヨガ・ストレッチ	関川 美弥子	9/1 ～ 12/8	10	10	9:30～10:30	7,500 円
	2 はじめてのオカリナ(月)	小関 優子	9/8 ～ 12/8	7	10	9:30～10:30	8,600 円
	3 若みせ筋トレ	磯貝 大和	9/1 ～ 12/8	10	10	10:45～11:45	7,500 円
	5 パン作り A	梅田 みどり	9/8 ～ 12/8	5	15	13:30～16:00	12,300 円
	6 パン作り B	梅田 みどり	9/8 ～ 12/8	5	15	19:00～21:30	12,300 円
	7 美姿勢エアロ(月)	風間 幸子	9/1 ～ 12/8	10	10	19:00～20:00	7,500 円
火曜日の講座	9 太極拳(入門)	廣木 けい子	9/2 ～ 12/9	11	10	9:30～10:30	8,200 円
	12 リズム筋トレ・ストレッチ	木村 和子	9/2 ～ 12/9	11	10	10:45～11:45	8,200 円
	13 米粉パン作り	梅田 みどり	9/9 ～ 11/25	5	15	13:30～15:30	12,300 円
	14 バレトン	杉原 理恵	9/2 ～ 12/9	11	10	19:00～20:00	8,200 円
	15 茶道裏千家	松本 真由美	9/9 ～ 12/9	7	15	19:15～20:45	9,300 円
水曜日の講座	17 フラダンス	星野 美千子	9/3 ～ 12/10	11	10	10:45～11:45	8,200 円
	18 健康美体操 A	田中 明美	9/3 ～ 12/10	11	10	13:30～14:30	8,200 円
	19 編み物	栗山 瑞枝	9/10 ～ 12/10	7	15	13:30～15:00	10,500 円
	21 健康美体操 B	田中 明美	9/3 ～ 12/10	11	10	14:45～15:45	8,200 円
	22 機能アップ筋トレ	磯貝 大和	9/3 ～ 12/10	11	10	19:00～20:00	8,200 円
	25 基本料理	高橋 道代	9/10 ～ 12/10	4	15	19:15～20:45	10,700 円
	26 手ぶらで着付け	京都きもの学院	9/10 ～ 11/26	6	10	19:15～20:45	17,300 円

	講座	講師	期間	回数	定員	時間	受講料(税込)
木曜日の講座	27 リラクゼーション・ストレッチ	濁川 久美子	9/4 ～ 12/11	11	10	9:30～10:30	8,200 円
	30 ストレッチ体操	大槻 久美	9/4 ～ 12/4	10	30	10:45～11:45	7,500 円
	31 美姿勢エアロ(木)	風間 幸子	9/4 ～ 12/11	11	10	13:30～14:30	8,200 円
	33 健康美体操(木)	田中 明美	9/4 ～ 12/11	11	10	19:00～20:00	8,200 円
	34 生け花古流	石曾根 久代	10/9 ～ 12/11	5	15	19:00～20:30	14,000 円
金曜日の講座	35 やさしいヨガ	宮川 彩	9/5 ～ 12/5	10	30	9:30～10:30	7,500 円
	38 シニアリズム体操	北嶋 春香	9/5 ～ 12/12	11	10	10:45～11:45	8,200 円
	39 コンディショニング・ピラティス	伊藤 由美子	9/12 ～ 12/12	11	10	13:30～14:30	8,200 円
	41 和装帯結び	京都きもの学院	9/12 ～ 11/28	6	10	13:30～15:00	9,500 円
	47 簡単お菓子作り	高橋 道代	9/5 ～ 12/5	4	15	13:30～15:00	10,700 円

●受講料について

※下記の講座は必要な経費が含まれていますが、ほかの講座についても経費が必要な場合があります

- ・オカリナ講座はテキスト代含む。但し、楽器代は含まれていませんのでお持ちのものをご持参ください。ない方は初日のみ貸出します。
- ・編み物講座は毛糸代含む。但し、かぎ針はご持参ください。
- ・和装帯結びは着付けに必要なご自分の着物・小物・帯等一式をご持参ください。初めての方はテキスト代が(2,750円)別途必要となります。
- ・手ぶらで着付け講座はテキスト代・着物レンタル代含む。但し、肌襦袢、裾除け、腰ひも3～4本、タオル2～3枚、足袋等はご用意ください(着物を持参される方は着物レンタル代は(5,000円)不要)
- ・茶道講座は抹茶・和菓子代含む。 ・生け花古流講座は生花代含む。
- ・パン・米粉パン・基本料理・簡単お菓子作り講座は食材代含む。

●マイチャレンジ講座体験会について (申込は7/7㊦9:00～)

	講座	講師	期間	回数	定員	時間	参加費
体験会	3 若みせ筋トレ	磯貝 大和	8/4	月	30	10:45～11:30	無料
	9 入門太極拳	廣木 けい子	8/5	火	30	9:30～10:15	無料
	30 ストレッチ体操	大槻 久美	8/7	木	30	10:45～11:30	無料
	35 やさしいヨガ	宮川 彩	8/8	金	30	9:30～10:15	無料
	38 シニアリズム体操	北嶋 春香	8/8	金	30	10:45～11:30	無料

下記方法にてお申込みください

- ①ワークパル上越:窓口にて申込 【受付時間:9時～17時】
- ②ワークパル上越:電話にて申込 【025-545-5111・受付時間:平日 9時～17時】
- ③ホームページより申込 <https://jyoufuku.zenpuku.or.jp/workpal>

詳細はこちら⇒

