

## 令和6年度ワークパル上越「マイチャレンジ講座」前期受講生募集

◇申込対象: 上越地域在住の18歳以上の方

◇申込日時: 令和6年2月5日(㊤)～3月25日(㊤) 9:00～17:00(3/21(㊤)休館日・土・日・祝祭日も受付します)

◇申込方法(申込順): ①ワークパル上越窓口 講座に関する規約に同意の上、申込書を提出し受講料を支払

②ホームページ 後日曜日までにワークパル上越窓口で講座に関する規約に同意の上、申込書を提出し受講料を支払

◇支払方法: 現金またはPayPay ◇受講料(税込み): ㉔～㉙, ㉛, ㉝～㉟, ㊱は教材費・食材費等を含む金額です

|    | 講 座             | 講 師          | 期 間         | 曜日 | 回数 | 時 間         | 受講料      |
|----|-----------------|--------------|-------------|----|----|-------------|----------|
| 1  | シニアヨガ・ストレッチ     | 関川 美弥子       | 4/8 ～ 7/29  | 月  | 14 | 9:15～10:15  | 9,800 円  |
| 2  | 若みせ筋トレ          | 磯貝 大和        | 4/8 ～ 7/29  | 月  | 14 | 10:45～11:45 | 9,800 円  |
| 3  | 機能アップ筋トレ        | 磯貝 大和        | 4/3 ～ 7/31  | 水  | 14 | 19:00～20:00 | 9,800 円  |
| 4  | 美姿勢エアロ(月)       | 風間 幸子        | 4/8 ～ 7/29  | 月  | 14 | 19:00～20:00 | 9,800 円  |
| 5  | 美姿勢エアロ(木)       | 風間 幸子        | 4/11 ～ 7/25 | 木  | 14 | 13:30～14:30 | 9,800 円  |
| 6  | リセット・ストレッチ      | 風間 幸子        | 4/3 ～ 7/31  | 水  | 14 | 20:30～21:30 | 9,800 円  |
| 7  | ボクワパンチ          | 佐野 徳子        | 4/8 ～ 7/29  | 月  | 14 | 20:30～21:30 | 9,800 円  |
| 8  | 太極拳(入門)         | 廣木 けい子       | 4/9 ～ 7/30  | 火  | 14 | 9:15～10:15  | 9,800 円  |
| 9  | 太極拳(24式)        | 浅野 則子        | 4/9 ～ 7/30  | 火  | 14 | 9:15～10:15  | 9,800 円  |
| 10 | リズム筋トレ・ストレッチ(火) | 木村 和子        | 4/9 ～ 7/30  | 火  | 14 | 10:45～11:45 | 9,800 円  |
| 11 | リズム筋トレ・ストレッチ(木) | 木村 和子        | 4/11 ～ 7/25 | 木  | 14 | 10:45～11:45 | 9,800 円  |
| 12 | リズム筋トレ・ストレッチ(夜) | 木村 和子        | 4/11 ～ 7/25 | 木  | 14 | 20:30～21:30 | 9,800 円  |
| 13 | バレトン            | 杉原 理恵        | 4/9 ～ 7/30  | 火  | 14 | 19:00～20:00 | 9,800 円  |
| 14 | ソフトヨガ           | 永井 将也        | 4/9 ～ 7/30  | 火  | 14 | 20:30～21:30 | 9,800 円  |
| 15 | フラダンス(入門)       | 星野 美千子       | 4/3 ～ 7/31  | 水  | 14 | 9:30～10:30  | 9,800 円  |
| 16 | フラダンス(初級)       | 星野 美千子       | 4/3 ～ 7/31  | 水  | 14 | 10:45～11:45 | 9,800 円  |
| 17 | 健康美体操A          | 田中 明美        | 4/3 ～ 7/31  | 水  | 14 | 13:30～14:30 | 9,800 円  |
| 18 | 健康美体操B          | 田中 明美        | 4/3 ～ 7/31  | 水  | 14 | 14:45～15:45 | 9,800 円  |
| 19 | 健康美体操(木)        | 田中 明美        | 4/11 ～ 7/25 | 木  | 14 | 19:00～20:00 | 9,800 円  |
| 20 | リラクゼーション・ストレッチ  | 濁川 久美子       | 4/11 ～ 7/25 | 木  | 14 | 9:15～10:15  | 9,800 円  |
| 21 | シニアリズム体操A       | 北嵜 春香        | 4/12 ～ 7/26 | 金  | 14 | 9:30～10:30  | 9,800 円  |
| 22 | シニアリズム体操B       | 北嵜 春香        | 4/12 ～ 7/26 | 金  | 14 | 10:45～11:45 | 9,800 円  |
| 23 | コンディショニング・ピラティス | 伊藤 由美子       | 4/5 ～ 7/19  | 金  | 14 | 13:30～14:30 | 9,800 円  |
| 24 | 着付け(月)          | 京都きもの学院      | 4/8 ～ 7/29  | 月  | 12 | 19:15～20:45 | 14,400 円 |
| 25 | 着付け(金)          | 京都きもの学院      | 4/12 ～ 7/26 | 金  | 12 | 13:30～15:00 | 14,400 円 |
| 26 | クラフトバンド         | 龍野 淑霞        | 4/8 ～ 7/22  | 月  | 8  | 9:30～11:30  | 11,500 円 |
| 27 | はじめての絵手紙        | 中島 美和        | 4/16 ～ 7/16 | 火  | 8  | 13:30～15:00 | 13,500 円 |
| 28 | 茶道裏千家           | 松本 真由美       | 4/9 ～ 7/23  | 火  | 8  | 19:15～20:45 | 10,000 円 |
| 29 | 編み物             | 栗山 瑞枝        | 4/10 ～ 7/24 | 水  | 8  | 13:30～15:00 | 13,500 円 |
| 30 | ペン字(水)          | 古澤 久美子       | 4/10 ～ 7/24 | 水  | 8  | 19:00～20:30 | 8,500 円  |
| 31 | ペン字(木)          | 古澤 久美子       | 4/11 ～ 7/18 | 木  | 8  | 9:30～11:00  | 8,500 円  |
| 32 | はじめての水墨画        | 矢澤 淑子        | 4/11 ～ 7/25 | 木  | 8  | 13:30～15:30 | 8,500 円  |
| 33 | 生け花(古流)         | 石曾根 久代       | 4/11 ～ 6/27 | 木  | 6  | 19:00～20:30 | 15,000 円 |
| 34 | 水彩画             | 古川 政雄        | 4/5 ～ 7/26  | 金  | 10 | 9:30～11:00  | 10,000 円 |
| 35 | 日常英会話(入門)       | トッド スタッフোর্ド | 4/11 ～ 7/25 | 木  | 14 | 10:00～11:30 | 17,300 円 |
| 36 | 日常英会話(初級)       | トッド スタッフোর্ド | 4/3 ～ 7/31  | 水  | 14 | 13:30～15:00 | 17,400 円 |
| 38 | パン作りB           | 梅田 みどり       | 4/8 ～ 7/22  | 月  | 8  | 19:00～21:00 | 18,100 円 |
| 39 | 基本料理            | 高橋 道代        | 4/10 ～ 7/10 | 水  | 4  | 19:15～20:45 | 8,500 円  |
| 40 | コーラス            | 山崎 弘子        | 4/12 ～ 7/12 | 金  | 8  | 10:00～12:00 | 10,100 円 |
| 41 | パン作りC           | 梅田 みどり       | 4/8 ～ 7/22  | 月  | 8  | 9:30～11:30  | 18,100 円 |