

# 令和7年度ワークパル上越

## 「マイチャレンジ講座」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7年2月5日(※)から3月10日(※)まで(定員になり次第締め切ります)

※ 但し、ワークパル上越窓口での申込は土日祝祭日を除く9:00～17:00までの間

◇申込方法：下記のいずれかで申し込み後、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受講料を現金またはPayPayでお支払い

②ホームページからの申込後、窓口でお支払いまたは銀行振込 ※但し、振込手数料はお客様負担となります

令和6年12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	4/14 ~ 12/8	22	30	9:30~10:30	16,000 円
	2	はじめてのオカリナ(月)	小関 優子	4/28 ~ 7/28	7	15	9:30~10:30	8,600 円
	3	若みせ筋トレ	磯貝 大和	4/14 ~ 12/8	22	30	10:45~11:45	16,000 円
	4	はじめてのリコーダー	小関 優子	4/28 ~ 7/28	7	15	10:45~11:45	8,900 円
	5	パン作り A	梅田 みどり	4/28 ~ 7/14	6	15	13:30~16:00	14,600 円
	6	パン作り B	梅田 みどり	4/28 ~ 7/14	6	15	19:00~21:30	14,600 円
	7	美姿勢エアロ(月)	風間 幸子	4/14 ~ 12/8	22	30	19:00~20:00	16,000 円
	8	コーラス(月)	山崎 弘子	4/21 ~ 12/1	14	30	19:00~20:30	17,800 円
火曜日の講座	9	太極拳(入門)	廣木 けい子	4/15 ~ 12/9	22	30	9:30~10:30	16,000 円
	10	太極拳(24式)	浅野 則子	4/15 ~ 12/9	22	30	9:30~10:30	16,000 円
	11	米粉パン作り A	梅田 みどり	4/22 ~ 7/8	6	15	9:30~11:30	14,600 円
	12	リズム筋トレ・ストレッチ	木村 和子	4/15 ~ 12/9	22	30	10:45~11:45	16,000 円
	13	米粉パン作り B	梅田 みどり	4/22 ~ 7/8	6	15	13:30~15:30	14,600 円
	14	バレトン	杉原 理恵	4/15 ~ 12/9	22	30	19:00~20:00	16,000 円
	15	茶道裏千家	松本 真由美	4/22 ~ 7/22	7	15	19:15~20:45	9,300 円
水曜日の講座	16	レクダンス	寺田 利恵子	4/23 ~ 12/10	22	30	9:30~10:30	16,000 円
	17	フラダンス	星野 美千子	4/23 ~ 12/10	22	30	10:45~11:45	16,000 円
	18	健康美体操 A	田中 明美	4/23 ~ 12/10	22	30	13:30~14:30	16,000 円
	19	編み物	栗山 瑞枝	4/23 ~ 7/23	7	15	13:30~15:00	12,500 円
	20	日常英会話(初級)	トッドスタッフオード	4/23 ~ 11/12	18	15	13:30~15:00	18,500 円
	21	健康美体操 B	田中 明美	4/23 ~ 12/10	22	30	14:45~15:45	16,000 円
	22	機能アップ筋トレ	磯貝 大和	4/23 ~ 12/10	22	30	19:00~20:00	16,000 円
	23	ペン字(水)	古澤 久美子	4/23 ~ 12/10	14	15	19:00~20:30	15,600 円

	講座	講師	期間	回数	定員	時間	受講料(税込)	
水曜日の講座	24	はじめてのオカリナ(水)	小関 優子	4/23 ~ 7/23	7	15	19:00~20:00	8,600 円
	25	基本料理	高橋 道代	4/23 ~ 7/9	4	15	19:15~20:45	10,700 円
	26	和装帯結び	京都きもの学院	4/23 ~ 7/9	6	12	19:15~20:45	9,500 円
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	4/17 ~ 12/11	22	30	9:30~10:30	16,000 円
	28	ペン字(木)	古澤 久美子	4/24 ~ 12/11	14	15	9:30~11:00	15,600 円
	29	日常英会話(入門)	トッドスタッフোর্ド	4/24 ~ 7/24	10	15	10:00~11:30	10,500 円
	30	ストレッチ体操	大槻 久美	4/17 ~ 12/11	22	30	10:45~11:45	16,000 円
	31	美姿勢エアロ(木)	風間 幸子	4/17 ~ 12/11	22	30	13:30~14:30	16,000 円
	32	水墨画	矢澤 淑子	4/17 ~ 12/11	14	15	13:30~15:30	15,000 円
	33	健康美体操(木)	田中 明美	4/17 ~ 12/11	22	30	19:00~20:00	16,000 円
	34	生け花古流	石曾根 久代	4/24 ~ 6/26	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	4/18 ~ 12/12	22	30	9:30~10:30	16,000 円
	36	水彩画	古川 政雄	4/25 ~ 12/12	14	20	9:30~11:00	14,500 円
	37	コーラス(金)	山崎 弘子	4/25 ~ 12/5	14	30	10:00~12:00	17,800 円
	38	シニアリズム体操	北嶋 春香	4/18 ~ 12/12	22	30	10:45~11:45	16,000 円
	39	コンディショニング・ピラティス	伊藤 由美子	4/18 ~ 12/12	22	30	13:30~14:30	16,000 円
	40	季節のやさしい料理	梅田 みどり	4/18 ~ 7/18	4	15	13:30~15:00	10,700 円
	41	手ぶらで着付け	京都きもの学院	4/25 ~ 7/11	6	12	13:30~15:00	17,300 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

- ・日常英会話はテキスト代が含まれていませんので必要な方は(初級3,740円・入門3,400円)初日に講師にお支払いください
- ・ペン字講座はテキスト代含む。
- ・オカリナ・リコーダー講座はキスト代含む。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、足袋等をご用意ください(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・季節のやさしい料理・基本料理講座は食材代含む。

\* お問い合わせ：ワークパル上越 TEL025-545-5111

詳細はこちら⇒

