

### 中央公民館の教養教室①～④

対象 市内在住、または在勤の人

申し込み 8月11日(月)から19日(火)までの午前8時30分から午後5時15分までに電話、または中央公民館窓口へ(土・日曜日を除く)

問い合わせ 中央公民館 ☎0143へ

#### ②パッチワークキルト教室

とき 10月8日から来年1月

28日までの水曜日午後1時30分～3時30分(全8回)

内容 大きめバッグ、ペーパーラミネーター、状差しの3点を作ります

講師 藤井たみ江さん

定員 15人(先着順)

教材費 4,800円

#### ③ひめトレ&らくらくエアロビ教室

とき 9月10日から10月29日までの水曜日午後2時～3時30分(全8回)

内容 筋トレと有酸素運動でハッピーボディを目指しましょう。姿勢が改善され、尿漏れにも役立ちます

講師 阿部みどりさん、阿部由美さん

定員 20人(先着順)

※女性限定

教材費 実費負担

#### ①茶道教室

とき 9月8日から来年1月26日までの月曜日午後2時～4時(全10回)

内容 茶道を通して、日本文化を学びます

講師 沼田茶道会 下荒磯しげ子さん

定員 10人(先着順)

教材費 3,000円



#### ④フェルト教室

とき 9月4日、11日の木曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

内容 機織り機を使ってミニマフラー、コースター、鍋敷きを作ります

講師 関谷隆子さん

定員 10人(先着順)

教材費 1,000円～1,500円程度



#### 勤労青少年ホーム後期教養講座&後期スポーツ教室

時間 午後7時～9時

※日程は変更になる場合があります

対象 市内に在住、または在勤の30歳未満の人

※定員に満たない場合は30歳以上の人の受講も受け付けます

受講料 無料(教材費は受講者負担)

申し込み 8月4日(月)から29日(金)までの午前9時から午後8時までに教材費を添えて勤労青少年ホームへ(土・日曜日は除く)

問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135へ

曜日	講座名	とき	回数	講師	定員(先着順)	教材費
月	中国語	9月8日～12月22日	12回	白雪梅さん	15人	※1,728円
	パドルテニス			大島一克さん	20人	300円
	ニードルフェルト			関谷隆子さん	15人	3,000円
火	ハワイアンキルト	9月16日～11月25日	6回	阿部正江さん	15人	3,500円
	バドミントン			沼田バドミントンクラブ 志賀英一さん	20人	※500円
	ピースアクセサリー			鈴木富子さん	10人	5,000円
水	ヨガとインド舞踊	9月10日～12月17日	8回	高澤妙子さん	20人	※1,080円
	フラダンス			佐藤とし江さん	20人	
	英会話初級			ヴァネッサ・カルティドアさん	15人	無料
木	テニス	9月17日～12月10日	13回	沼田テニス協会 東宮邦夫さん	20人	1,000円
	フラワーアレンジメント			石山誠一さん	10人	6,000円
	いきいきエアロビック			うすねニュースポーツクラブ 小野里順子さん	30人	無料
金	ペン習字	9月11日～12月11日	13回	國定青陽さん	15人	500円
	英会話中級			マクナリー・ブレンダンさん	15人	無料
	シルバークラッセ			橋本明彦さん	6人	3,000円
	卓球	9月19日～12月12日	13回	利根沼田卓球協会 風間忠さん	30人	500円

※新規の人のみ

## スポーツ&教養教室のご案内

体力の向上



仲間づくり



新たな趣味の発見



### 市民体育館 自主事業スポーツ教室①～③

対象 一般市民

申し込み 各教室とも受講料を添えて午前8時30分から午後5時15分までに市民体育館、または白沢町・利根町教育支所へ(土・日曜日を除く)

※各教室の保険料は大人1,850円、子ども800円です。希望者5人以上で短期保険(800円)に加入できます

問い合わせ 体育課体育係(市民体育館内) ☎9444へ

#### ①卓球教室

とき 9月2日から11月11日までの毎週火曜日午前10時～11時30分(全8回)

ところ 市民体育館

講師 小林三郎さん、和田幸雄さん

定員 40人

受講料 2,650円(保険料含む)

申込期限 8月29日(金)



#### ②テニス教室

とき 9月3日から11月5日までの毎週水曜日午前10時～11時30分(全10回)

ところ 市民体育館

講師 東宮邦夫さん、太田あや子さん、木場義文さん

定員 40人

受講料 2,850円(保険料含む)

申込期限 9月1日(月)

#### ③ニュースポーツ(パドルテニス)教室

とき 9月5日から11月7日までの毎週金曜日午後7時～8時30分(全8回)

ところ 市民体育館

講師 市スポーツ推進委員

定員 40人

受講料 2,650円(保険料含む)

申込期限 9月3日(水)



#### 勤労青少年体育センタースポーツ教室

時間 午前10時～11時30分

対象 勤労者とその世帯の家族、一般市民

申し込み 8月20日(水)から29日(金)までの午前9時から午後8時(土・日曜日を除く)までに勤労青少年ホームへ

問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135へ

曜日	講座名	とき	回数	講師	定員(先着順)	受講料
月	ダンベル体操とリズムダンス	9月22日～11月17日	7回	塩野明美さん	70人	無料
火	ソフトエアロビック	9月30日～11月11日		うすねニュースポーツクラブ	50人	
木	卓球	9月18日～10月30日		横坂留美さん	30人	
金	中国健康体操	9月26日～11月7日		本多加代子さん	20人	
				東宮邦夫さん	20人	
				阿部昌一さん	20人	