

松阪センター 定期講座 ～ 生徒さん募集のご案内 ～ 2024 年度後期 (10月～3月)

この講座は・・・

- ・組合員さん同士が学びあい交流を深めることが目的です。
- ・組合員さんの自主的な活動です。参加者には講師と共に講座の運営に協力していただきます。

参加するには・・・

- ・参加者は、コープみえの組合員さんに限ります。
- ・申し込み多数の講座は抽選となることがあります。また詳しい内容や受講料のお支払い方法、開講後の中途申し込みは各講師にお問い合わせください。
- ・原則として、開講後のキャンセルなどによる払い戻しは行いません。

申し込み方法

- ・各講師まで、直接電話でお申込みください。

申込締切 9月20日(金曜日)

- ・講師と連絡がつかないことがありましたら、コールセンターまでご連絡ください。

生活協同組合コープみえ コールセンター

電話：0120-514-460 (月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30)

- ・すべての講座の会場は松阪センターになります。

生活協同組合コープみえ 松阪センター

〒519-2171 三重県多気郡多気町西山 282-15



※松阪センターは、多気クリスタルタウン(マックスバリュ多気店様)の東側にある、工業団地内にあります。

2024 年度 後期 松阪センター講座活動

申し込んでも続けられるのかちょっと不安!・・・声に応じて・・・

全講座、応募時に講師に伝えれば、1 回分の受講料で初回開講日にお試し体験もできます。

講座名・連絡先	開催予定日	内容	受講料	人数
書を愉しもう 講師：浅香晴美 携帯：080-2659-2798	第1月曜日 10:00～11:30 初回 10/7	色々な書体の文字を練習して、好きな文字を書いて作品を作っていきます。 ショートメールでのお問い合わせも可能です。	4,200円 (6回) 用具費別	3名～
4DS ヨガ 講師：天野公恵 携帯：090-7048-9668	第3月曜日 10:30～11:30 初回 10/21	高齢者や体の硬い方も無理なく出来ます。 簡単なポーズで骨格を整えます。また、内臓を刺激し、体の内側からの健康も目指します。常識を覆す最新のヨガで、驚きのビフォーアフターを是非ご体験下さいね! ※12/16(月)→12/23(月)に変更	4,200円 (6回)	3名～
今期からの新講座 津軽三味線 スマホ教室 講師：本田 ひずる 090-7047-1372	第1・3月曜日 13:00～15:00 初回 10/7	まず三味線に触れるところから始めてみませんか?初心者の方も楽しくお稽古出来ます。その後、スマホの基本知識を基本操作、LINEの楽しい使い方など、ゆっくり丁寧に説明します。※片方だけの受講でも料金は同じです。	3,500円 (5回) 譜面代別	5名

講座名・連絡先	開催予定日	内容	受講料	人数
ポーセラーツ 講師：宮宇地陽子 携帯：090-4294-4011	第3火曜日 10：00～12：00 初回 10/15	毎回お好きな白磁を選んで頂き、様々な柄の転写紙を貼ってオリジナルの作品を作ります。 電気窯で綺麗に焼き上げるのでずっと使って頂けます。ご自身の作品で、食卓や生活を楽しみませんか。プレゼントにも最適です♪	4,200円 (6回) 材料費別 (白磁代)	3名～ 6名
手づくりお香 講師：中井アカネ 携帯：090-2184-8986	第3火曜日 13：30～15：00 初回 10/15(火)	天然のお香の香りを楽しみながら呼吸を整え、心と体を心地よくゆるめていきます。 お香の調合をしてお香を手作りします。	4,200円 (6回) 材料費別	3名～
リラックス& リフレッシュヨガ 講師：岡田裕子 携帯：090-3482-2196	第1・3水曜日 10：00～11：00 初回 10/2	初心者の方や体が硬い方でも大丈夫です!! ストレッチを中心に体内脂肪を燃焼させ運動不足の体や凝り固まった体を無理なく動かし体全体を気持ちよくほぐしていきます。 終わった後は体も体型もすっきりしますよ♪	8,400円 (12回)	12名 限定
グラスアート 講師：阪口良子 携帯：090-8679-2697	第1・3水曜日 13：00～15：00 初回 10/2	スタンドグラスの雰囲気そのままに手軽で安全。絵が上手く描けなくても大丈夫です。 。図案があります！お好きな色彩で楽しみましょう♪資格取得も出来ます。	7,700円 (11回) 材料費別	3名～
手芸 講師：中村三八子 携帯：090-2619-7091	第1・3水曜日 13：00～15：00 初回 10/2	お家にある物で、ポーチや財布など、小物を作ってみませんか。10/2,16 11/6,20 12/4,18 1/15 2/5,19 3/5,19	7,700円 (11回)	3名～
今期からの新講座 色遊び 講師：山本 アキコ 携帯：090-5052-3773	第1木曜日 10：30～11：30 初回 10/3	色には不思議な力があります。 色もたらずイメージを語り合いながら、楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪	3,000円 (6回)	3名～
アロマクラフト 講師：村松聡美 携帯：090-4083-2292	第1・3木曜日 10：00～12：00 初回 10/3	アロマオイルで、心と身体のリラックス体験をしてみませんか？ 毎月テーマに合わせたアロマグッズを手作りします。(作った作品は持ち帰ります。)	4,200円 (6回) 材料費別	3名～
健康太極拳 講師：赤田智彰 携帯：090-1275-4724	第1・3木曜日 15：00～16：30 初回 10/3	全身の“めぐり”が変わります。自己免疫機能の向上と副交感神経の活性化。研究機関も認める医療効果を楽しみながら体感して頂けます。 心と身体をときほぐす心地良さを味わってください。	8,400円 (12回)	3名～
ゆるゆる筋トレ 講師：中萩勇紀男 携帯：090-1416-5566 留守番電話・SMSへ伝言を	第1木曜日 10/3(木) 13：00 第3火曜日 10/15(火) 10：00 お試しOKです	シニアのお尻と背中の筋肉を強め、筋肉痛になりにくいゆるい筋トレです。肩甲骨と骨盤まわりがゆるゆるになります。座骨神経症で筋トレ歴7年の講師69歳が丁寧に教えます。	6,000円 (10回)	10名
ポーセラーツ (初心者向け) 講師：前田周子 携帯：090-1295-0508	第1金曜日 10：00～12：00 初回 10/4 (1月休み)	白磁・ガラスに好みの転写紙を貼るだけの今女性に人気のクラフト。小皿やお茶碗など日々の食卓で使えるので実用的。簡単で長く続けられるのも魅力です。 ★初心者大歓迎！！優しく丁寧に教えます★	3,500円 (5回) 材料費別	3名～ 6名 程度
フラダンス 講師：奥村知保 携帯：090-5857-5834	第3金曜日 10：30～11：30 初回 10/18 変更 12/13,1/24	初心者対象！音楽に合わせて無理なく体を動かしませんか。ハワイアンのお癒しの音楽にのせて、心も身体も健康に。 ※12/20→12/13、1/17→1/24に変更	4,200円 (6回)	3名～
いけばな(池坊) 講師：加藤弘美 携帯：090-7688-0044	第1・3金曜日 13：00～15：00 初回 10/4	季節の移り変わりを いけばなで感じてみませんか？ 色や形の違う花々を生けて楽しんでいます。	7,200円 (12回) 花材費 1回800円	3名～