

ポプラカルチャー 4月講座予定

箕面

2020_04

どなたでも
参加できます！

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

2
(木)

かわいい手作り講座



9:30～11:30
箕面船場教室
講師 / 宅間富美子
講習費/ 500円
材料費/ 1,200円

こいのぼりを作ります。
(長さは33cm位)

3
(金)

アンチエイジング イスヨガ講座



13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 竹村信子
講習費/ 500円

身体の中にある眠っている若返りパワーを引き出して
身体の中から外見まで美しくしていきます。

5
(日)

ネイルアート講座



9:30～11:30
箕面船場教室
講師 / 高橋基子
施術代/ 300円
材料費/ 300円

日本ネイリスト協会1級ネイリストによるネイルアート。
お好みのカラーにアートを1本付けて華やかに
仕上げます。アートの追加もできます。(別途100
円～) 指先から綺麗になりませんか?(定員15名)

7
(火)

快眠イスヨガ講座

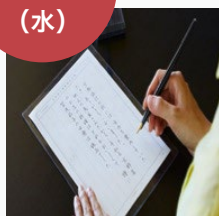


13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 和泉朝子
講習費/ 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経
を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと
誘って行きます。

8
(水)

習字「ペン部」講座



10:00～11:00
箕面船場教室
講師 / 江原 勝
講習費 / 500円
教材費等/ 1,000円

楷書の基本練習から手紙文などに最適な連綿
(文字を2文字以上続けて書くこと)を交えた行書の
学習まで目的やメッセージないように適した書体
を課題として学びます。

10
(金)

アンチエイジング イスヨガ講座



13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 和泉朝子
講習費 / 500円

身体の中にある眠っている若返りパワーを引き出し
て身体の中から外見まで美しくしていきます。

14
(火)

快眠イスヨガ講座



13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 松島幸子
講習費 / 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経
を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと
誘って行きます。

17
(金)

アンチエイジング イスヨガ講座



13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 竹村信子
講習費/ 500円

身体の中にある眠っている若返りパワーを引き出し
て身体の中から外見まで美しくしていきます。

19
(日)

ネイルアート講座



9:30～11:30
箕面船場教室
講師 / 高橋基子
施術代/ 300円
材料費/ 300円

日本ネイリスト協会1級ネイリストによるネイルアート。
お好みのカラーにアートを1本付けて華やかに
仕上げます。アートの追加もできます。(別途100
円～) 指先から綺麗になりませんか?(定員15名)

21
(火)

快眠イスヨガ講座



13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 和泉朝子
講習費/ 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経
を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと
誘って行きます。

22
(水)

習字「ペン部」講座



10:00～11:00
箕面船場教室
講師 / 江原 勝
講習費 / 500円
教材費等/ 1,000円

楷書の基本練習から手紙文などに最適な連綿
(文字を2文字以上続けて書くこと)を交えた行書の
学習まで目的やメッセージないように適した書体
を課題として学びます。

24
(金)

アンチエイジング イスヨガ講座



13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 和泉朝子
講習費/ 500円

身体の中にある眠っている若返りパワーを引き出し
て身体の中から外見まで美しくしていきます。

28
(火)

快眠イスヨガ講座

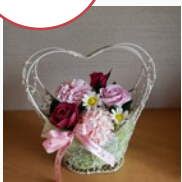
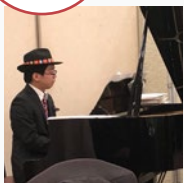


13:40～14:25
箕面船場教室
講師 / 松島幸子
講習費/ 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経
を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと
誘って行きます。

ポプラカルチャー 4月講座予定

池田

2 (木) らくらくピアノ講座  15:00～16:00 シュール神田教室 講師 / 河合泰代 講習費 / 1,500円 レンタル費 / 300円 一緒に楽しみながらピアノを弾いてみませんか？ 楽器を触るのも初めての方でも安心してご参加いただけます。(定員8名)	5 (日) クレイクラフト講座  9:30～11:00 東山教室 講師 / 中田豊美 講習費 / 500円 材料費 / 2,000円 母の日のアレンジメントです。簡単カーネーションを作ります。	8 (水) 鯉のぼりの フレーム講座  15:15～16:15 シュール神田教室 講師 / 長瀬貴久子 講習費 / 500円 材料費 / 900円 鯉のぼりをフェルトやちりめんで作り、フレームに飾り付けます。フレームにはステンシルで模様をつけます。	12 (日) 歌って楽しい 音楽講座  10:00～11:00 鉢塚教室 講師 / 田代泰生 講習費 / 600円 音楽療法士による介護予防を目的とした参加型の音楽プログラムです。
14 (火) やさしい コーラス講座  15:15～16:15 保健福祉 センター教室 講師 / 長田裕美子 講習費 / 900円 譜面代 / 100円 簡単な発声練習をし、色々な歌を斉唱、重唱で歌っていきます。	16 (木) らくらくピアノ講座  15:00～16:00 シュール神田教室 講師 / 河合泰代 講習費 / 1,500円 レンタル費 / 300円 一緒に楽しみながらピアノを弾いてみませんか？ 楽器を触るのも初めての方でも安心してご参加いただけます。(定員8名)	19 (日) 鯉のぼりの フレーム講座  9:30～11:00 鉢塚教室 講師 / 長瀬貴久子 講習費 / 500円 材料費 / 900円 鯉のぼりをフェルトやちりめんで作り、フレームに飾り付けます。フレームにはステンシルで模様をつけます。	22 (水) ティーポットフラワー レッスン講座  14:15～15:45 シュール神田教室 講師 / 八幡佳代 講習費 / 600円 材料費 / 2,600円 (初回のみ別途花器代 ----- 1,000円) フラワーレッスンではお花屋さんから届く季節の珍しいお花をご準備いたします。お花の名前を覚えたり、お花と一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
24 (金) ひめトレ エクササイズ講座  14:15～15:00 シュール神田教室 講師 / 橋本智子 講習費 / 500円 小さなボールを使ってしなやかで弾力のある骨盤底筋群を取り戻し身体のゆがみや姿勢を整えます。尿漏れ予防の効果があり、1回の体験でウエストがきゅっと細くなる可能性あり！	25 (土) かわいい手作り講座  10:00～11:00 シュール神田教室 講師 / 宅間富美子 講習費 / 500円 材料費 / 1,200円 こいのぼりを作ります。 (長さは33cm位)	26 (日) 歌とレクリエーション で楽しく健康講座  10:00～11:00 鉢塚教室 講師 / 松下仁美 講習費 / 600円 『歌いながら内臓活性！運動しながら脳活性！』 「ボイストレーニング」「懐かしの歌」「レクリエーション」をバランス良く組み合わせて、楽しみながら自然と認知症予防や健康維持に繋がります。	28 (火) やさしい コーラス講座  15:15～16:15 保健福祉 センター教室 講師 / 長田裕美子 講習費 / 900円 譜面代 / 100円 簡単な発声練習をし、色々な歌を斉唱、重唱で歌っていきます。

お近くのポプラであなたの大好きみつげませんか♪



お問い合わせはこちら

担当：橋本

090-3870-9540