

# ポプラカルチャー 12月講座予定




## POPLAR CULTURE IN DECEMBER

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	31					

**3** (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。

**5** (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 / 1,000円

来年の干支を作りましょう。

**6** (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。

**8** (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)


**10** (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。

**11** (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に合った書体を課題として学びます。

**13** (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。

**17** (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。

**20** (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。

**22** (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)


**24** (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。

**25** (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に合った書体を課題として学びます。

**27** (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。





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

POPLAR  
 CULTURE  
 IN  
 DECEMBER

**1** (日) **しめ縄飾り講座**



9:30~11:30  
 鉢塚教室  
 講師 / 長瀬貴久子  
 講習費 / 500円  
 材料費 / 1,200円

お正月のしめ縄を作ります。


**1** (日) **クレイクラフト講座**



9:30~11:30  
 東山教室  
 講師 / 中田豊美  
 講習費 / 500円  
 材料費 / 2,000円

クリスマスツリーを作ります。  
 お好きな色で飾り付けできますよ。(定員10名)

**5** (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)

**7** (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 / 1,000円

来年の干支を作ります。

**8** (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。

**10** (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。

**11** (水) **しめ縄飾り講座**



14:15~15:15  
 シュール神田教室  
 講師 / 長瀬貴久子  
 講習費 / 500円  
 材料費 / 1,200円

お正月のしめ縄を作ります。

**15** (日) **笑いヨガ講座**



10:00~10:45  
 鉢塚教室  
 講師 / 西村恵子  
 講習費 / 500円

笑うヨガで心も身体もほぐしましょう!

**19** (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)

**20** (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!

**24** (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。

**25** (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 / 3,100円  
 お正月飾り付きはプラス200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。

お近くのポプラであなたの大好きみつげませんか♪

**レリーサポプラ箕面船場**  
 箕面市萱野5丁目11番8号



**レリーサポプラ東山**  
 池田市東山町555番地1



**シュールメゾンポプラ鉢塚**  
 池田市鉢塚1丁目9番4号



**シュールメゾンポプラ神田**  
 池田市神田2丁目3番22号



**シュールメゾンポプラ三和町**  
 豊中市三和町3丁目8番6号



**池田市保健福祉総合センター教室**  
 池田市城南3丁目1番40号  
 3F健康教育室、または4F大会議室




お問い合わせはこちら

担当: 橋本

090-3870-9540