

***** 2019 サン・リフレ函館 文化・教養講座 講座内容 *****

講座名	開催曜日・時間	日程	受講料等	定員	受講生が持参するもの	講師名
フラヨガ エクサイズ	火曜日【24回】 9:30~10:30	5月 7・14・21・28 6月 4・11・18・25 7月 9・16・23・30 8月 6・13・20・27 9月 3・10・17・24 10月 8・15・22・29	8,000円 傷害保険代を含む	20名	運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	川上 ミチノ 日本フラダンス協会 美洋会認定インストラクター 日本ヨガ健康協会認定講師
健康ストレッチ 教室	火曜日【24回】 10:45~11:45	5月 7・14・21・28 6月 4・11・18・25 7月 9・16・23・30 8月 6・13・20・27 9月 3・10・17・24 10月 8・15・22・29	8,000円 傷害保険代を含む	20名	運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	
ラージボール 健康卓球	金曜日【25回】 (80歳以上は要相談) 10:00~12:00	5月 10・17・24・31 6月 7・14・21・28 7月 5・12・19 8月 2・9 9月 6・13・20・27 10月 4・11・18・25 11月 1・8・15・22	10,000円 傷害保険・ボール 代を含む	40名	ラケット 運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	笹浪 博義 函館卓球協会顧問 白鳥 修 函館卓球協会理事長
小・中学生 硬式卓球教室	水曜日【40回】 18:30~20:30	5月 8・15・22・29 6月 5・12・19・26 7月 10・17・24 9月 4・11・18・25 10月 2・9・16・23・30 11月 6・13・20・27 12月 4・11・18・25 1月 8・15・22・29 2月 5・12・19・26 3月 4・11・18・25	16,000円 (8,000を2回に分けて納 入していただきます。) 傷害保険・ボール 代を含む	25名	ラケット 運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	白鳥 修 函館卓球協会理事長
太極拳	土曜日【24回】 初級 9:50~10:50 中級 11:00~12:00	5月 11・18・25 6月 1・8・15・22 7月 6・13・20 8月 3・10・31 9月 7・14・21 10月 5・12・19・26 11月 2・9・16・30	8,000円 傷害保険代を含む	各20名	動きやすい服装 底の薄い運動靴	釜谷 多紀雄 (公社)日本武術太 極拳連盟公認指導員

***** 2019 サン・リフレ函館 文化・教養講座 講座内容 *****

講座名	開催曜日・時間	日程	受講料等	教材費	定員	受講生が持参するもの	講師名
手編み	水曜日【20回】 10:00~12:00	5月 15・22・29 6月 5・12・19・26 7月 3・10・31 9月 4・18・25 10月 2・16・30 11月 6・13・20・27	8,000円		20名	手持ちの毛糸と編み棒	吉田 良子 日本手芸普及協会 講師
楽しい書道と 実用毛筆	火曜日【24回】 10:00~12:00	5月 7・14・21・28 6月 4・11・18・25 7月 9・16・23・30 8月 6・13・20・27 9月 3・10・17・24 10月 8・15・22・29	8,000円		20名	書道セット（小筆・ すずり・墨汁） 用紙・新聞紙	中田 清美 北海道書道展会友
切り絵	水曜日【24回】 10:00~12:00	5月 8・15・22 6月 5・12・19 7月 10・17・24・31 8月 7・14・21・28 9月 4・11・18・25 10月 9・16・23・30 11月 6・13	8,000円	実費負担	20名	はさみ・ホチキス・ カッター・のり カッターマット	船木 逸子 はこだて切り絵愛 好会講師
日常の英会話	金曜日【24回】 初歩Ⅰ 13:30~14:30 初歩Ⅱ 14:45~15:45	5月 10・17・24・31 6月 7・21・28 7月 5・19 8月 2・16・23・30 9月 6・13・20・27 10月 4・18・25 11月 1・8・15・22	8,000円		25名	英和辞典 筆記用具	佐々木 園子 英会話塾講師 米国滞在生活10年
日常の英会話 【夜間コース】	金曜日【24回】 初歩Ⅰ 18:30~19:30 初歩Ⅱ 19:45~20:45	5月 10・17・24・31 6月 7・21・28 7月 5・19 8月 2・16・23・30 9月 6・13・20・27 10月 4・18・25 11月 1・8・15・22	8,000円		25名	英和辞典 筆記用具	