

2020 サン・リフレ函館

# 文化・教養講座

# 受講生募集案内

## スポーツ系講座



### ★健康ストレッチ教室 ★ラージボール健康卓球

毎週火曜 10:00~12:00  
全20回 8,000円

今までのフラヨガを含めたストレッチや若返り体操、椅子を使った体操を週ごとに取り入れて、2時間たっぷり楽しく指導します。



(80歳以上の方は要相談)  
毎週金曜10:00~12:00  
全20回 10,000円

初心者の健康維持のために卓球で心地良い汗を流し、併せて技術の習得も指導します。

### ★小・中学生硬式卓球教室

### ★太極拳【初級・中級】

毎週水曜18:30~20:30  
全36回 16,000円

毎週土曜【初級】9:50~10:50  
【中級】11:00~12:00  
全20回 8,000円

ゆったり呼吸で健康増進、自分の体力に合わせた運動で24式太極拳を指導します。



小・中学生を対象とした教室で、卓球の楽しさ、技術向上をはかる教室です。講師が親切丁寧に指導します。



～募集期間～

## 2020年5月2日(土)~5月16日(土)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

# サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

## 電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!

\*\*\*\*\* 2020 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
健康ストレッチ 教室	火曜日【20回】 10:00~12:00	6月 2・9・16・23 7月 7・14・21 8月 4 9月 15・29 10月 6・13・20・27 11月 10・17・24 12月 1・8・15	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
ラージボール 健康卓球	金曜日【20回】 (80歳以上は要相談) 10:00~12:00	6月 5・12・19・26 7月 3・17・31 8月 28 9月 4・11・18・25 10月 2・9・16・23・30 11月 6・13・20	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【36回】 18:30~20:30	6月 3・10・17・24 7月 1・8・15・22 8月 26 9月 2・9・16・23・30 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9・16・23 1月 13・20・27 2月 3・10・17・24 3月 3・10・17	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【20回】 初級 9:50~10:50 中級 11:00~12:00	6月 6・13・20・27 7月 4・11 8月 1・8・29 9月 5・12・19 10月 10・17・24・31 11月 7・14・21・28	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

2020 サン・リフレ函館

文化・教養講座

# 受講生募集案内

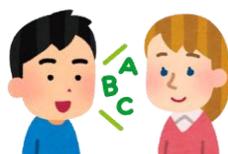
## 文化系講座

### ★日常の英会話

毎週金曜 全32回 16,000円

【日中】13:30~15:45

【夜間】18:30~20:45



※ 初歩Ⅰ・初歩Ⅱに分かれます。詳しくは裏面をご覧ください

英会話が初めての方も、みんなで楽しみながら、  
家庭や旅行の話など実生活で生かせる  
「やさしい英会話」を指導します。

### ★手編み

毎週水曜10:00~12:00

全18回 8,000円

基礎からの技法を学び、  
手持ちの毛糸でひざ掛け・  
ベストなどの製作を指導します。



### ★楽しい書道と実用毛筆

毎週火曜10:00~12:00

全36回 18,000円

日常生活で気軽に毛筆を使って  
手紙・あて名書きなどの書き方  
を初歩から指導します。



### ★切り絵

毎週水曜10:00~12:00

全20回 8,000円

カッターを使い、自分だけの作品  
を作ります。手先を使うので、  
脳の活性化にもつながります。



～募集期間～

2020年5月2日(土)~5月16日(土)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

# サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号 函館市勤労者総合福祉センター

電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!

\*\*\*\*\* 2020 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【18回】 10:00~12:00	6月 10・17・24 7月 15・22・29 8月 26 9月 16・23・30 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25	8,000円		25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【36回】 10:00~12:00	6月 2・9・16・30 7月 7・14・21・28 8月 4・11・18・25 9月 1・8・15・29 10月 6・13・20・27 11月 10・17・24 12月 1・8・15・22 1月 12・19・26 2月 2・9・16 3月 2・9・16	18,000円 (9,000円を2回 に分けて納入して いただきます。)		25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【20回】 10:00~12:00	6月 17・24 7月 1・8・22・29 8月 5・19・26 9月 9・16・23・30 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18	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【32回】 初歩Ⅰ 13:30~14:30 初歩Ⅱ 14:45~15:45	6月 5・19・26 7月 3・17・24・31 8月 21・28 9月 4・18・25 10月 2・9・23・30 11月 6・13・20・27	16,000円 (8,000円を2回 に分けて納入して いただきます。)		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【32回】 初歩Ⅰ 18:30~19:30 初歩Ⅱ 19:45~20:45	12月 4・11・18 1月 15・22・29 2月 12・19・26 3月 5・12・19	16,000円 (8,000円を2回 に分けて納入して いただきます。)		25名	英和辞典 筆記用具	