

# 市民交流プラザ・コスモスホール講座のご案内

講座名	曜日	時間	参加費(1回あたり)	備考
★ 金曜デザイン書道(月イチ講座)	金	10:00~12:00	各回1,200円 (材料費含、道具貸出)	5/10, 6/14 開催
★ 土曜デザイン書道(月イチ講座)	土	10:00~12:00	各回1,200円 (材料費含、道具貸出)	5/18, 6/15 開催
★ 土曜デザイン書道(午後)(月イチ講座)	土	10:00~12:00	各回1,200円 (材料費含、道具貸出)	5/18, 6/15 開催
★ 日曜デザイン書道 技術編(月イチ講座)	日	10:00~12:00	各回2,000円 (材料費含、道具貸出)	5/12, 6/2 開催
★ 大人のためのアート(月イチ講座)	水	9:30~11:30	各回1,500円~ (材料費含、道具貸出)	5/22, 6/26 開催
★ 日曜筋膜リリース(月イチ講座) 	日	9:30~11:00	各回 1,100円	5/12, 6/9 開催
★ 火曜筋膜リリース(月イチ講座) 	火	15:30~16:30	各回 1,000円	5/28, 6/25 開催
★ 写経入門~お話と写経体験~		10:30~11:50	2回分 2,000円	6月, 11月に開催
★ 初歩からのきもの着付け	木	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	5回分 3,000円	4/11, 4/18, 4/25, 5/9, 5/16 開催中
★ ゆかた着付け	木	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	2回分 1,500円	7月に開催
★ セラミックペインティング「あじさいプレート」	木	9:30~12:00	3,500円~ (材料費含)	6/8 開催
★ エッグアート	木	10:00~12:00	3,500円~ (材料費含)	6/20 開催
★ シルバーアクセサリ『ハワイアンリング』	土	13:30~16:00	3,500円 (材料費含)	6/29 開催
スペイン語(初級)	月	20:10~21:00	1,200円	随時募集中
スペイン語(中級)	月	19:00~20:00	1,200円	随時募集中
火曜ネイティブ英会話(中上級)	火	9:50~10:50	1,200円	満席
火曜ネイティブ英会話(初級)	火	11:00~12:00	1,200円	随時募集中
水曜ネイティブ英会話(初中級)	水	13:00~14:00	1,200円	随時募集中
水曜ネイティブ英会話(基礎)	水	14:10~15:10	1,200円	随時募集中
水曜ネイティブ英会話(中上級)	水	15:20~16:20	1,200円	随時募集中
金曜ネイティブ英会話(中級)	金	18:40~19:40	1,200円	随時募集中
金曜ネイティブ英会話(中上級)	金	19:50~20:50	1,200円	随時募集中
空手(糸東流真武館)①小学生中学年まで	月	17:15~18:15	1,100円	随時募集中
空手(糸東流真武館)②小学生~成人	月	18:30~19:30	1,100円	随時募集中
楊砂織先生指導の月曜太極拳(午前)	月	10:30~12:00	900円	随時募集中
楊砂織先生指導の月曜太極拳(午後)	月	13:30~15:00	900円	随時募集中
楊砂織先生指導の土曜太極拳	土	10:30~12:00	900円	随時募集中
ちい先生指導の木曜太極拳(夜)	木	19:00~20:30	800円	コスモスホール 随時募集中
鍼灸師による気功太極拳	水	19:45~20:45	800円	随時募集中
◎ 声のハリを取り戻そう! 声活の会	水	10:00~10:45	1,000円	随時募集中
◎ 唱歌・童謡を歌おう会	水	11:00~12:00	1,000円	随時募集中
チベットのヨガ(ヤントラヨーガ)	月	15:15~16:45	900円	随時募集中
やさしい整体ヨガ 初心者向き	木	9:30~11:00	1,200円	随時募集中
◎ 歌って鳴らして音楽健康	木	10:30~11:30	1,000円	5/16新規開講!
★ 足ほぐし健康教室	土	10:00~11:00	各回 1,100円	随時募集中
土曜ヨガ	土	18:00~19:00	900円	随時募集中
はじめてのピラティス! 体幹ストレッチ	土	19:10~20:10	900円	随時募集中

★印は単発講座 継続教室は1回に限り体験可(有料)窓口にお申込みください。

★印以外の講座は月謝制(月初の講座時にお支払いいただきます。)

★参加費は、その月の開催回数によって変動があります。

◎印は今年度の新規講座

◆ふじみ野市立市民交流プラザ  
TEL 049-264-7971

