

令和6年度 三谷コミュニティセンター講座受講生募集 !!

4月
前期

一般住民対象

葉っぱ（葉物）で遊ぼう ～フラワーアレンジメント～

日時：4月～8月 第3火曜日
10時～12時

初回開講日：4月16日（火）

講師：リリアラ（神内理佳）先生

（Nフラワーデザインインターナショナル インストラクター）

会場：三谷コミュニティセンター 小会議室

材料費：1回 2,000円

内容：葉物や枝物を中心にひと味違った
フラワーアレンジを作ってみませんか♪
「お花時間」いっしょに楽しみましょう

定員：8名



一般住民対象

絵手紙教室

日時：4月～3月 第3水曜日

10時～12時

初回開講日：4月17日（水）

講師：國長信文先生

（日本絵手紙協会 公認講師）

会場：三谷コミュニティセンター 東ホール

材料費：1回 400円

内容：季節の花・野菜など身近なものを題材に
絵手紙を書いてみませんか？

持ち物：飲み物、手拭きタオルなど

定員：10名



一般住民対象

パソコン教室

日時：4月～3月 第2・4水曜日

10時～12時

初回開講日：4月10日（水）

講師：土居一朗先生

会場：三谷コミュニティセンター 小会議室

参加費：1回700円

内容：個々の質問に応じて講師が対応します。
スマートフォン、iPadも対応します。

持ち物：パソコン

（持ってない方は、要相談）

定員：10名

一般住民対象

スロートレーニング健康法

日時：4月～3月 第1・3金曜日

13時30分～15時

初回開講日：4月5日（金）

講師：大西 多江子 先生

会場：三谷コミュニティセンター 大ホール

参加費：年間3,000円

内容：軽い負荷でゆっくり運動をすることで、
筋肉を緊張させてカラダの血行を良くします。

持ち物：ヨガマット（大きめのバスタオル可）

飲み物、汗ふきタオル

定員：30名



5月
開始

一般住民対象

カラダよろこぶ健康体操教室

日時：5月～2月（月1回）木曜日

13時30分～15時

初回開講日：5月23日（木）

講師：木内ひとみ先生

（マスターコンディショニングインストラクター）

会場：三谷コミュニティセンター 大ホール

参加費：無料

内容：筋肉をほぐして正しい姿勢を
取り戻しましょう。

持ち物：運動靴、飲み物、汗ふきタオル

定員：20名



・講座申込方法と注意事項・

- ・3月11日（月）
10時から受付開始
（定員になり次第締め切り）
センター窓口にて申込下さい。
（平日9時～17時）
- ・電話での申込はできません。
- ・継続で受講される方も申込を
お願いします。
- ・問い合わせ先
三谷コミュニティセンター
Tel087-889-4938

