

金沢勤労者プラザ 講座日程表【10～12月】

曜日	講座名	時間	10月	11月	12月	回数
月	やさしいピラティス	9:15 ~ 10:45	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11回
	バランスボールエクササイズ	10:30 ~ 11:30	12 26	9 30	14 21	6回
	ピラティス(月)	10:50 ~ 12:20	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11回
	いけ花(池坊)	18:00 ~ 20:00	5 12 19	2 9 16 30	7 14 21	10回
	月曜書道	18:30 ~ 20:30	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11回
	歌謡	18:30 ~ 20:00	5 12 19	2 9 16 30	7 14 21	10回
	リフレッシュヨガ(月)	19:00 ~ 20:30	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21	11回
火	若返りリトミック体操	10:00 ~ 11:30	13 27	10 24	8 22	6回
	ピラティス(火)	10:00 ~ 11:30	13 20 27	10 17 24	8 15 22	9回
	茶道(裏千家午前)	10:30 ~ 12:00	13 20 27	10 17 24	8 15 22	9回
	やさしいトランポリン(火)	16:30 ~ 18:00	13 20 27	10 17 24	8 15 22	9回
	始めようハーモニカ	19:00 ~ 20:30	13 27	10 24	8 22	6回
	優しい太極拳	19:00 ~ 20:30	13 20 27	10 17 24	8 15 22	9回
水	リズム&ストレッチ	10:00 ~ 12:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	12回
	リラックスヨガ	10:30 ~ 12:00	14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	11回
	社交ダンス(初級)	13:30 ~ 15:00	7 14 21	4 11 18 25	2 9 16 23	11回
	いけ花(草月流:午後)	14:00 ~ 16:00	7 21	18 25	9 23	6回
	いけ花(草月流)	18:00 ~ 20:00	7 14 21	4 11 18	2 9 16 23	10回
	ストレス解消ヨガ	18:30 ~ 20:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	12回
	水曜エアロビクス	18:30 ~ 20:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	12回
	実用書道	18:30 ~ 20:30	7 14 21	4 11 18 25	2 9 16 23	11回
	韓国語初・中級	19:00 ~ 20:30	14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	11回
木	3日体操	10:00 ~ 11:30	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24	12回
	ナチュラルヨガ(午前)	10:30 ~ 12:00	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24	12回
	フラダンス	13:30 ~ 14:45	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24	12回
	はじめての英会話入門	15:30 ~ 17:00	1 8 15	5 12 19 26	3 10 17 24	11回
	日本画・水彩画	18:30 ~ 20:30	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17	10回
	たのしいカービング	18:30 ~ 20:00	8	12	10	3回
	家庭で作る毎日のおかずレシピ	18:30 ~ 20:30	1	5	3	3回
	見た目も美味しいおもてなし料理	18:30 ~ 20:30	15	19	17	3回
	カラオケ歌謡(木)	18:30 ~ 20:00	1 8 15	5 12 19	3 10 17 24	10回
	いけ花(古流)	18:30 ~ 20:00	1 8 15	5 12 19	3 10 17 24	10回
	ナチュラルヨガ(夜)	19:00 ~ 20:30	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24	12回
金	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00	9 23	13 27	11 25	6回
	やさしい英会話	15:30 ~ 17:00	2 9 16	6 13 20 27	4 11 18 25	11回
	やさしいトランポリン(金)	16:30 ~ 18:00	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25	12回
	茶道(裏千家)	18:30 ~ 20:30	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18	12回
	韓国語入門	19:00 ~ 20:30	9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25	11回
	ピラティス(金)	19:00 ~ 20:30	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25	12回
土	フリースタイルダンス	10:30 ~ 12:00	3 10 17 24 31	7 14 28	5 12 19	11回
	ソフトヨガ	10:30 ~ 12:00	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19 26	12回
	はじめての絵画	10:30 ~ 12:00	10 24	14 28	12 26	6回
	整体ヨガ	13:30 ~ 15:00	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	11回
	油彩画	13:30 ~ 15:30	10 17 24	7 14 28	5 12 19 26	10回
	手作りパン	13:30 ~ 15:30	3 17	7 21	5 19	6回
	フラワーデザイン	13:30 ~ 16:30	10 24	7 28	12 26	6回
	キッズダンス(幼児・低学年)	15:30 ~ 16:30	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	11回
	キッズダンス(中高学年)	16:30 ~ 17:30	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12 19	11回
金・日	写真	18:30 ~ 20:30	11(日) 23(金)	15(日) 27(金)	13(日) 25(金)	6回
水・木	トランポリン	16:45 ~ 18:45	10月 7 8 14 15	21 22 28 29		8回
			11月 4 5 11 12	18 19 25 26		8回
			12月 2 3 9 10	16 17 23 24		8回

※会場名・教材費等については裏面をご覧ください。

お持ちいただく物、教材費などのご案内

曜日	講座名	会場名	お持ちいただくもの	教材費等
月	やさしいピラティス	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット, 運動服, タオル	
	バランスボールエクササイズ	4F 音楽室	運動服, タオル, 上履きシューズ	
	ピラティス(月)	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット, 運動服, タオル	
	いけ花(池坊)	4F 405研修室	花バサミ, 花包合羽	花材費は別に必要
	月曜書道	4F 406研修室	(毛筆)書道用具一式 (ペン字)2B鉛筆, B5無地用紙	
	歌謡	4F 音楽室	筆記用具	
	リフレッシュヨガ(月)	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
火	若返りリトミック体操	4F 音楽室	運動服, タオル	テキスト代 (初回のみ必要)
	ピラティス(火)	3F 306和室	ピラティス(ヨガ)マット, 運動服, タオル	
	茶道(裏千家午前)	4F 402和室	茶道用具一式(扇子, 袱紗, 懐紙, 楊子, 白ソックス)	水屋費は別に必要
	やさしいトランポリン(火)	3F 体育スペース	運動服, 上履きシューズ, タオル, 厚い靴下	
	始めようハーモニカ	4F 音楽室	ハーモニカ(幹旋あり)	テキスト代 (初回のみ必要)
優しい太極拳	1F 多目的室	運動服, 上履きシューズ, タオル		
水	リズム&ストレッチ	2F 体育館	運動服, 上履きシューズ, タオル	
	リラックスヨガ	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
	社交ダンス(初級)	4F 音楽室	ダンスシューズ	
	いけ花(草月流:午後)	4F 405研修室	花バサミ, 花包合羽	花材費は別に必要
	いけ花(草月流)	4F 405研修室	花バサミ, 花包合羽	花材費は別に必要
	ストレス解消ヨガ	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
	水曜エアロビクス	1F 多目的室	運動服, 上履きシューズ, タオル, 水分	
	実用書道	2F 204研修室	筆記用具一式(小筆)	教材費は別に必要
韓国語初・中級	2F 203研修室	筆記用具, 日韓辞書	テキスト代 (初回のみ必要)	
木	3B体操	1F 多目的室	運動服, 上履きシューズ, タオル	用具代 (初回のみ必要)
	ナチュラルヨガ(午前)	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
	フラダンス	4F 音楽室	運動服, タオル	
	はじめての英会話入門	2F 201会議室	筆記用具, 英和辞書	
	日本画・水彩画	4F 406研修室	スケッチブック, 鉛筆(HB~3B), 水彩用具, モチーフ(果物等)	
	たのしいカービング	2F 204研修室	筆記用具	材料費 ¥3,000(6回)
	家庭で作る毎日のおかずレシピ	3F 料理実習室	筆記用具, エプロン, タオル	材料費 ¥1,100(1回)
	見た目も美味しいおもてなし料理	3F 料理実習室	筆記用具, エプロン, タオル	材料費 ¥1,300(1回)
	カラオケ歌謡(木)	4F 音楽室	筆記用具	
	いけ花(古流)	4F 405研修室	花バサミ, 花包合羽	花材費は別に必要
	ナチュラルヨガ(夜)	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
金	たのしいハーモニカ	4F 音楽室	ハーモニカ(幹旋あり)	テキスト代 (初回のみ必要)
	やさしい英会話	2F 201会議室	筆記用具, 英和辞書	
	やさしいトランポリン(金)	3F 体育スペース	運動服, 上履きシューズ, タオル, 厚い靴下	
	茶道(裏千家)	4F 402和室	茶道用具一式(扇子, 袱紗, 懐紙, 楊子, 白ソックス)	水屋費は別に必要
	韓国語入門	2F 204研修室	筆記用具, 日韓辞書	テキスト代 (初回のみ必要)
	ピラティス(金)	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
土	フリースタイルダンス	4F 音楽室	運動服, 上履きシューズ, タオル	
	ソフトヨガ	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
	はじめての絵画	4F 406研修室	スケッチブック又は画用紙(F6~F8), 鉛筆(HB), 油彩用具	初回画材幹旋有
	整体ヨガ	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
	油彩画	4F 406研修室	スケッチブック又は画用紙(F6~F8), 鉛筆(HB), 油彩用具	初回画材幹旋有
	手作りパン	3F 料理実習室	筆記用具, エプロン, タオル, タッパ	材料費 ¥1,000(1回)
	フラワーデザイン	2F 204研修室	デザインばさみ	教材費は別に必要
	キッズダンス(幼児・低学年)	4F 音楽室	運動服, 上履きシューズ, タオル	
キッズダンス(中高学年)	4F 音楽室	運動服, 上履きシューズ, タオル		
金・日	写真	4F 406研修室	カメラ, ノート, 鉛筆, 三脚	
水・木	トランポリン	3F 体育スペース	運動服, 上履きシューズ, タオル, 厚い靴下	

《受講上のお願い》

- 受講料は次期受講期間が始まるまでに納めてください。
- 貴重品には十分ご注意ください。
- お車で来館する方は、金沢勤労者プラザ専用駐車場をご利用ください。
- 休講・退講される際は受付へ申し出てください。
- なお、駐車料金は教室内で割引を受けることができます。
- 教室に入室されましたら出席簿に出席印を押して受講ください。
- やむをえず休講する場合は、原則として代講日を設けます。

【お問合せ】 金沢勤労者プラザ TEL (076)221-7771



【講座日程表】