

## 金沢勤労者プラザ 講座日程表【4～6月】

曜日	時間	4月				5月				6月				回数		
月	筋トレ&ストレッチ(月)①	9:15 ~ 10:45	6	13	20	27	<del>11</del>	<del>18</del>	<del>25</del>	1	8	15	22	29	9 12回	
	バランスボールエクササイズ	10:30 ~ 11:30		13		27	11		25		8		22		6回	
	筋トレ&ストレッチ(月)②	10:50 ~ 12:20	6	13	20	27	<del>11</del>	<del>18</del>	<del>25</del>	1	8	15	22	29	9 12回	
	いけ花(池坊)	18:00 ~ 20:00	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15			10回	
	月曜書道	18:30 ~ 20:30	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	12回	
	リフレッシュヨガ(月)	19:00 ~ 20:30	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	12回	
火	水引アート	10:30 ~ 12:00		14		28	12		26		9		23		6回	
	若返りリトミック体操	10:00 ~ 11:30		14		28	12		26		9		23		6回	
	筋トレ&ストレッチ(火)	10:00 ~ 11:30	14	21	28		<del>12</del>	<del>19</del>	<del>26</del>	9	16	23	30	7 10回		
	茶道(裏千家午前)	10:30 ~ 12:00	14	21	28		12	19	26	9	16	23			9回	
	やさしいトランポリン(火)	16:30 ~ 18:00	14	21	28		12	19	26	9	16	23			9回	
	優しい太極拳	19:00 ~ 20:30	14	21	28		12	19	26	9	16	23			9回	
水	3日リズム体操	10:00 ~ 11:30	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24		11回	
	リラクソヨガ	10:30 ~ 12:00	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24		11回	
	いけ花(草月流午後)	14:00 ~ 16:00		8		22	13		27		10		24		6回	
	いけ花(草月流)	18:00 ~ 20:00	1	8	15	22	13	20	27	3	10		24		10回	
	ストレス解消ヨガ	18:30 ~ 20:00	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24		11回	
	水曜エアロビクス	18:30 ~ 20:00	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24		11回	
	実用書道	18:30 ~ 20:30	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24		11回	
	韓国語(水)	19:00 ~ 20:30	1	8	15	22	13		27	3	10	17	24		10回	
木	3日体操	10:00 ~ 11:30	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25		12回
	ナチュラルヨガ(午前)	10:30 ~ 12:00	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25		12回
	フラダンス	13:30 ~ 15:00	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25		12回
	はじめての英会話入門	15:30 ~ 17:00	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18			11回
	日本画・水彩画	18:30 ~ 20:30	2	9	16	23	7	14	21		4	11	18			10回
	たのしいカーピング	18:30 ~ 20:00		16				21				18				3回
	カラオケ歌謡(木)	18:30 ~ 20:00	2		16	23	7	14	21	28	4	11		25		10回
	いけ花(古流)	18:30 ~ 20:00	2	9	16	23	7	<del>14</del>	<del>21</del>	<del>4</del>	<del>11</del>	<del>18</del>			5 10回	
	ナチュラルヨガ(夜)	19:00 ~ 20:30	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25		12回
	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00		10		24	8		22		12		26		6回	
金	やさしい英会話	15:30 ~ 17:00	3	10	17	24	1	8	15	22	5	12	19			11回
	やさしいトランポリン(金)	16:30 ~ 18:00	3	10	17	24	1	8	15	22	5	12	19	26		12回
	茶道(裏千家)	18:30 ~ 20:30	3	10	17	24	1	8	15	22	5	12	19	26		12回
	筋トレ&ストレッチ(金)	19:00 ~ 20:30	3	10	17	24	<del>8</del>	<del>15</del>	<del>22</del>	<del>29</del>	5	12	19	26	8 12回	
	韓国語(金)	19:00 ~ 20:30		10	17	24	1	8	15	29	5	12	19	26		11回
	たのしいハーモニカ	10:30 ~ 12:00		10		24	8		22		12		26		6回	
土	フリースタイルダンス	10:30 ~ 12:00	4	11	18		9	16	23	30	13	20				9回
	ソフトヨガ	10:30 ~ 12:00	4	11	18	25	9	16	23		13	20	27		10回	
	はじめての絵画	10:30 ~ 12:00		11		25	9		23		13		27		6回	
	整体ヨガ	13:30 ~ 15:00	4	11	18	<del>25</del>	9	16	23	30	13	20	27	10 11回		
	油彩画	13:30 ~ 15:30	4	11	18	25	9	16	23		6	13	<del>20</del>	27		10回
	手作りパン	13:30 ~ 15:30	4		18			16		30						4回
	フラワーデザイン	13:30 ~ 16:30		11		25	9		23		13		27		6回	
	キッズダンス(幼児・低学年)	15:30 ~ 16:30	4	11	18	25	9	16	23	30	13	20	27			11回
	キッズダンス(中高学年)	16:30 ~ 17:30	4	11	18	25	9	16	23	30	13	20	27			11回
	金・日	写真	18:30 ~ 20:30		12		24	10		22		14		26		6回
水・木	トランポリン	16:45 ~ 18:45	4月	1	2	8	9	15	16	22	23				8回	
			5月		7	13	14	20	21	27	28				7回	
			6月	3	4	10	11	17	18	24	25				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	筋トレ&ストレッチ(月)①	3F 306和室	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	
	筋トレ&ストレッチ(月)②	3F 306和室	ヨガマット, 運動服, タオル	
	いけ花(池坊)	2F 204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	
	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	水引アート	3F 301会議室	筆記用具	教材費700円(1回)
	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)
	筋トレ&ストレッチ(火)	3F 306和室	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	
	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	3Bリズム体操	1F 多目的室	運動服, 上履きシューズ, タオル	
	リラクソヨガ	3F 306和室	運動服, タオル, バスタオルまたはヨガマット	
	いけ花(草月流午後)	2F 204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)	2F 204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	1F 103研修室	筆記用具一式(小筆)	教材費は別に必要
	韓国語(水)	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	テキスト代 (別途必要)
	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)	
	たのしいカーピング	1F 103研修室	筆記用具	教材費 ¥3,000(6回)
	カラオケ歌謡(木)	4F 音楽室	筆記用具	
	いけ花(古流)	2F 204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	テキスト代 (別途必要)
	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(金)	2F 204研修室	筆記用具, 日韓辞書	テキスト代 (初回のみ必要)
	筋トレ&ストレッチ(金)	3F 306和室	ヨガマット, 運動服, タオル	
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 ¥1,200(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	1F 103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、前納制です。次期受講期間が始まるまでに納めてください。
- 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。  
なお、駐車料金は教室内で割引を受けることができます。  
満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。(割引はございません)

- 貴重品には十分ご注意ください。
- 休講・退講される際は受付へ申し出てください。
- 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。



[講座日程表]

【お問合せ】 金沢勤労者プラザ TEL (076) 221-7771