

# ポプラカルチャー 7月講座予定

1  
2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28 29  
30 31

どなたでも  
参加できます！

## 1 (日) フラダンス講座



10:00~10:45  
講師 増田明美  
鉢塚教室  
講習費 500円

座っても立ってもできるフラダンスです。懐メロに合わせてハワイアンフラダンスを楽しみましょう！

## 5 (木) らくらくピアノ講座



14:00~15:00  
講師 河合泰代  
鉢塚教室  
講習費 1500円  
レンタル費 300円

一緒に楽しみながらピアノを弾いてみませんか？  
楽器を触るのも初めての方でも安心してご参加いただけます。(定員8名)

## 6 (金) アロハウクレレ講座



14:00~15:00  
講師 提千保  
鉢塚教室  
講習費 500円  
楽器レンタル、  
譜面代 1000円

ウクレレに乗せて、ハワイアンから日本の歌まで一緒に歌いませんか？楽器が初めての方でも大丈夫。みんなで楽しみましょう！(定員3名)

## 7 (土) やさしい手作り講座



9:30~11:00  
講師 石田ひとみ  
シュール神田教室  
講習費 500円  
材料費  
(700円~1100円)

刺繍で季節の小物を作りましょう。お一人ずつのペースで大丈夫。(講習費は教材ごとに変ります。)

## 8 (日) 音楽でいきいき健康講座



10:00~11:00  
講師 高平のどか  
鉢塚教室  
講習費 600円

音楽療法士による介護予防を目的とした参加型の音楽プログラムです。

## 10 (火) やさしいコーラス講座



15:15~16:15  
講師 長田裕美子  
保健福祉  
センター教室  
講習費 900円  
材料費 100円

簡単な発声練習をし、色々な歌を斉唱、重唱で歌っていきます。

## 15 (日) メタリックヤーン手芸講座



14:00~15:30  
講師 中岡万里子  
鉢塚教室  
講習費 500円  
材料費  
150~1500円  
(作品によります)

脳トレハビリにも最適！好きな色の糸を使って実用的でオリジナルな作品と一緒に楽しく作りませんか？(定員10名)

## 19 (木) 笑いヨガ講座



14:00~14:45  
講師 橋本智子  
三和町教室  
講習費 500円

笑うヨガで心も身体もほぐしましょう！

## 19 (木) らくらくピアノ講座



14:00~15:00  
講師 河合泰代  
鉢塚教室  
講習費 1500円  
レンタル費 300円

一緒に楽しみながらピアノを弾いてみませんか？  
楽器を触るのも初めての方でも安心してご参加いただけます。(定員8名)

## 20 (金) アロハウクレレ講座



14:00~15:00  
講師 提千保  
鉢塚教室  
講習費 500円  
楽器レンタル、  
譜面代 1000円

ウクレレに乗せて、ハワイアンから日本の歌まで一緒に歌いませんか？楽器が初めての方でも大丈夫。みんなで楽しみましょう！(定員3名)

## 21 (土) やさしい手作り講座



9:30~11:00  
講師 石田ひとみ  
シュール神田教室  
講習費 500円  
材料費  
(700円~1100円)

刺繍で季節の小物を作りましょう。お一人ずつのペースで大丈夫。(講習費は教材ごとに変ります。)

## 22 (日) 歌とレクリエーションで 楽しく健康講座



10:00~11:00  
講師 松下仁美  
鉢塚教室  
講習費 600円

『歌いながら内臓活性！運動しながら脳活性！』『ボイストレーニング』『懐かしの歌』『レクリエーション』をバランス良く組み合わせ、楽しみながら自然と認知症予防や健康維持に繋がります。

## 24 (火) やさしいコーラス講座



15:15~16:15  
講師 長田裕美子  
保健福祉  
センター教室  
講習費 900円  
材料費 100円

簡単な発声練習をし、色々な歌を斉唱、重唱で歌っていきます。

## 25 (水) ティーポットフラワーレッスン講座



14:15~15:45  
講師 八幡佳代  
シュール神田教室  
講習費 600円  
材料費 2500円  
(初回のみ  
別途花器代1000円)

徐々に緑が濃くなっていく初夏から太陽の日差しが強くなる夏。そんな時期に楽しみたい花や植物をお花屋さんからお届けします！

## 27 (金) ひめトレエクササイズ講座



14:15~15:00  
講師 橋本智子  
シュール神田教室  
講習費 500円

小さなボールを使ってしなやかで弾力のある骨盤底筋群を取戻し身体のゆがみや姿勢を整えます。尿漏れ予防の効果があり、1回の体験でウエストがきゅっと細くなる可能性あり！

## 29 (日) 歌とレクリエーションで 楽しく健康講座



10:00~11:00  
講師 松下仁美  
鉢塚教室  
講習費 600円

『歌いながら内臓活性！運動しながら脳活性！』『ボイストレーニング』『懐かしの歌』『レクリエーション』をバランス良く組み合わせ、楽しみながら自然と認知症予防や健康維持に繋がります。

お近くのポプラで  
あなたの大好き  
見つけませんか？



お問い合わせは  
**090-3870-9540**  
担当：橋本

