



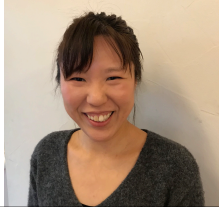
暮らしを彩る つながり、ひろがりを。

第七期 2018年 春 生徒募集中!

暮らしを彩り、今日よりも明日がきっと楽しくなるカルチャー教室を開催しています。
人とつながり、世界が広がる、楽しい毎日と一緒に楽しみましょう。

しなやかな体づくり 骨盤調整ヨガ講座

講師:大和田尚子
ヨガインストラクター



身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとし、ヨガのポーズや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。女性特有の婦人科系疾患や冷えやむくみ、尿漏れ対策になります。女性だけでなく男性にも効果的です。

●月曜日 13:00~14:30
4月2日、9日、16日、23日
5月7日、14日、21日
6月4日、11日、18日
●3ヶ月/全10回 受講料 12,000円
定員 15名 (最低催行人数 2名)

歌って元気に!

講師:八十島(やそしま)由美子
声楽家(武蔵野音楽大学卒業)



好きな歌をピアノ伴奏により、歌いましょう。体を使うので、とても元気になりますよ。ジャンルは問いません。好きな歌の題名を事前にお聞かせください。

●月曜日 12:45~17:00
4月9日、23日、5月7日、28日、6月11日、25日
(レッスン時間は個別30分/回)
●3ヶ月/全6回 受講料 15,000円
定員 10名 (最低催行人数 2名)

60歳からのピアノ教室

講師:安岡厚子
ピアノ指導歴38年、富山県ピアノ指導者協会会員



シニア超初心者、男女問わず大歓迎!楽譜が読めないから、思うように指が動かせないからと諦め込みしなくても大丈夫。不安な「はじめの一步」を踏み出すお手伝いをいたします。ピアノは両手指を均等に動かすので脳を活性化し認知症予防に役立ちます。多くの仲間がピアノを始めてハリのある毎日を送っていますよ!

●火曜日 13:00~15:00
4月3日、17日、5月15日、29日、6月5日、19日
●3ヶ月/全6回 受講料 18,000円
定員 10名 (最低催行人数 3名)

声を出して読んでみよう! 【午前の部】【午後の部】

講師:垣田文子
ラジオパーソナリティ



詩・絵本・小説など、声を出して読んでみましょう!正しい発声練習等、基礎から学ぶ朗読の世界。声を出して表現することを楽しみましょう!最後にみんなで発表会も。内容は午前の部と同様です。ご都合に合わせてお好みの時間帯をお選びください。

●第2・第4水曜日
【午前の部】10:30~12:00、【午後の部】13:30~15:00
4月11日、25日、5月9日、23日
6月13日、27日
●3ヶ月/全6回 受講料 6,000円
定員 10名 (最低催行人数 3名)

楽しいフラ

講師:桐沢正子
ハーラウ フラオ マカアロヒ インストラクター



今、フラダンスが健康にとってもよいと言われています。ゆったりとしたステップで踊る有酸素運動は、健康維持やリハビリとしても注目。音楽にもとても癒されます。初めての方でも楽しく踊れますので、ぜひ一緒にしましょう!

●第2・第4金曜日 14:00~15:30
4月13日、27日、5月11日、25日
6月8日、22日
●3ヶ月/全6回 受講料 9,000円
定員 10名 (最低催行人数 2名)

※受講料は、お申込み時または、1回目のご参加時での現金一括でのご精算とさせていただきます。



暮らしを彩る つながり、ひろがりを。

第七期 2018年 春 生徒募集中！

暮らしを彩り、今日よりも明日がきっと楽しくなるカルチャー教室を開催しています。
人とつながり、世界が広がる、楽しい毎日と一緒に楽しみましょう。

参加申込書

申し込み日	年	月	日 (曜日)
【講座名】 受講希望の講座にチェックをつけてください。複数の講座を受講される場合は、すべての講座名にチェックをつけてください。			
<input type="checkbox"/> しなやかな体づくり 骨盤調整ヨガ講座 <input type="checkbox"/> 歌って元気に！ <input type="checkbox"/> 60歳からのピアノ教室 <input type="checkbox"/> 声を出して読んでみよう！【午前の部】【午後の部】 <input type="checkbox"/> 楽しいフラ教室			
ふりがな 氏 名	性別 / 男 ・ 女		年齢 / 歳
住所 〒			
携帯 電話	自宅 電話		
Eメールアドレス	@		

お申込み方法 次の3つのいずれかの方法で承っております。

- ① 参加申込書をファックス (FAX : 076-425-3611) へ送信。
- ② 参加申込書の内容をメール (info@ushijimaya.co.jp) へ送信。
- ③ マチノス (富山市中央通り1-6-9 牛島屋 本店内 / 水曜定休) に参加申込書をご持参。



〒930-0044 富山市中央通り1-6-9 牛島屋 本店内 TEL. 076-421-3610 <https://www.facebook.com/machinosu/>
アクセス/電車：富山地方鉄道市内鉄軌道「西町電停」「中町」より徒歩2分
車：駐車場はございません (周辺コインパーキングは日中最大500円)

「マチノス」って何？/私が育った中央通り商店街は、遊びに行くのは、特別な日で前の日からワクワクする、特別な場所でした。時代は変わり、この商店街も価値観を変えていく時が来ています。生きがい、交流、活動の拠点として、「行けば何かに出会え、誰かに出会える」という、人と街のつながりを共に創っていくことが、「マチノス」のコンセプトです。