

**ワークパル上越『マイ・チャレンジ講座』受講生**

詳しくは、問い合わせるかホームページ (<https://jyoufuku.zenpuku.or.jp/workpal>) をご覧ください。

▶対象…18歳以上の上越地域住民 ▶申し込み・問合せ…2月12日㊥～28日㊦の間に、ワークパル上越 (☎025-545-5111) へ

※受講料のほかに材料費が必要な講座があります。

※申し込みが少ない講座は中止する場合があります。

番号	講座名	開始日	曜日	時間	定員	回数	受講料
1	健康美体操 (月)	5月13日	月	15:15~16:15	50	30	15,300円
2	健康美体操 (水)	5月8日	水	13:30~14:30	50	30	15,300円
3	健康美体操 (木)	5月9日	木	19:00~20:00	50	24	12,300円
4	エアロビクス	5月13日	月	19:00~20:00	30	24	12,300円
5	ボクワパンチ	5月13日	月	20:15~21:15	30	24	12,300円
6	太極拳	5月7日	火	9:30~10:30	30	30	15,300円
7	リズム筋トレ・ストレッチ (昼)	5月7日	火	10:45~11:45	30	30	15,300円
8	リズム筋トレ・ストレッチ (夜)	5月9日	木	20:15~21:15	30	24	12,300円
9	3B体操	5月7日	火	13:15~14:15	30	24	14,700円
10	コンディショニング・ヨガ	5月13日	月	9:30~10:30	30	30	15,300円
11	コンディショニング・ピラティス	5月10日	金	13:15~14:15	30	30	15,300円
12	バレトン	5月7日	火	19:00~20:00	30	24	12,300円
13	ソフトヨガ (昼)	5月10日	金	14:30~15:30	30	30	15,300円
14	ソフトヨガ (夜)	5月7日	火	20:15~21:15	30	24	12,300円
15	ベリーダンス	5月8日	水	20:15~21:15	30	24	12,300円
16	フラダンス (昼)	5月8日	水	10:45~11:45	30	30	15,300円
17	フラダンス (夜)	5月8日	水	19:00~20:00	30	24	12,300円
18	社交ダンス (水)	5月8日	水	14:45~15:45	40	30	18,300円
19	社交ダンス (木)	5月9日	木	14:45~15:45	40	30	18,300円
20	リラクゼーション・ストレッチ	5月9日	木	9:30~10:30	30	30	15,300円
21	ヨーガ・セラピー	5月9日	木	13:30~14:30	30	30	15,300円
22	ソフトシニア体操	5月7日	火	14:30~15:30	30	30	15,300円
23	シニア体操	5月10日	金	10:45~11:45	40	30	15,300円
24	シニアヨガ・ストレッチ	5月17日	金	9:30~10:30	40	30	15,300円
25	ビーズアクセサリー	5月13日	月	10:00~12:00	15	12	6,300円
26	絵手紙	5月13日	月	13:30~15:30	15	14	6,600円
27	ハーバリウム	5月27日	月	10:00~11:30	15	6	3,300円
28	プチフラワー	5月27日	月	19:30~21:00	15	6	3,300円
29	トールペインティング	5月27日	月	19:00~21:00	15	14	6,600円
30	着付け (昼)	5月17日	金	13:30~15:30	15	14	9,400円
31	着付け (夜)	5月27日	月	19:15~21:15	15	14	9,400円
32	ペン字 (昼)	5月14日	火	9:30~11:30	30	14	6,600円
33	ペン字 (夜)	5月14日	火	19:00~21:00	30	14	6,600円
34	水墨画	5月14日	火	13:30~15:30	18	14	6,600円
35	茶道表千家 (薄茶)	5月14日	火	13:30~15:30	15	18	8,400円
36	茶道裏千家 (薄茶)	5月14日	火	19:00~21:00	15	18	8,400円
37	書道	5月21日	火	19:00~21:00	15	14	6,600円
38	クロス刺繍	5月22日	水	9:30~11:30	15	10	5,300円
39	水彩画入門	5月8日	水	9:30~11:30	15	14	6,600円
40	水彩画初級	5月17日	金	9:30~11:30	15	14	6,600円
41	編み物	5月8日	水	13:30~15:30	20	14	6,600円
42	アロマクラフト	5月8日	水	19:00~21:00	15	8	4,300円
43	クラフトバンド	5月16日	木	9:30~11:30	15	10	5,300円
44	フラワーアレンジメント	5月9日	木	13:30~15:00	15	12	5,700円
45	生け花古流	5月16日	木	19:00~21:00	15	12	5,700円
46	パッチワーク	5月10日	金	13:30~15:30	15	14	6,600円
47	パン作り (昼)	5月13日	月	13:30~15:30	18	8	4,300円
48	パン作り (夜)	5月13日	月	19:00~21:00	18	8	4,300円
49	基本料理	5月23日	木	19:00~21:00	18	10	5,300円
50	お手軽クッキング	5月22日	水	19:00~21:00	18	10	5,300円
51	男の基本料理	5月17日	金	10:00~12:00	18	10	5,300円
52	簡単お菓子作り	5月17日	金	13:30~15:30	18	10	5,300円
53	中国語入門	5月13日	月	19:00~20:30	15	20	9,300円
54	韓国語入門	5月14日	火	19:00~20:30	15	20	9,300円
55	やさしい英会話入門	5月10日	金	19:30~21:00	15	20	9,300円
56	やさしい英会話初級	5月14日	火	19:30~21:00	15	20	9,300円
57	日常英会話入門	5月8日	水	13:15~14:45	20	20	9,300円
58	日常英会話初級	5月8日	水	15:00~16:30	20	20	9,300円
59	オカリナ	5月13日	月	10:00~11:30	20	16	7,500円
60	はじめてのギター	5月8日	水	19:00~20:30	15	16	7,500円
61	ウクレレ	5月17日	金	19:00~20:30	15	16	7,500円
62	歌声コーラス	5月13日	月	13:30~15:30	30	16	10,700円
63	コーラス (昼)	5月17日	金	10:00~12:00	40	14	9,400円
64	コーラス (夜)	5月13日	月	19:00~21:00	30	16	10,700円
65	歌謡カラオケ (火)	5月7日	火	19:00~21:00	35	20	9,300円
66	歌謡カラオケ (木)	5月9日	木	19:00~21:00	35	20	9,300円