

富山新聞文化センター

新湊教室



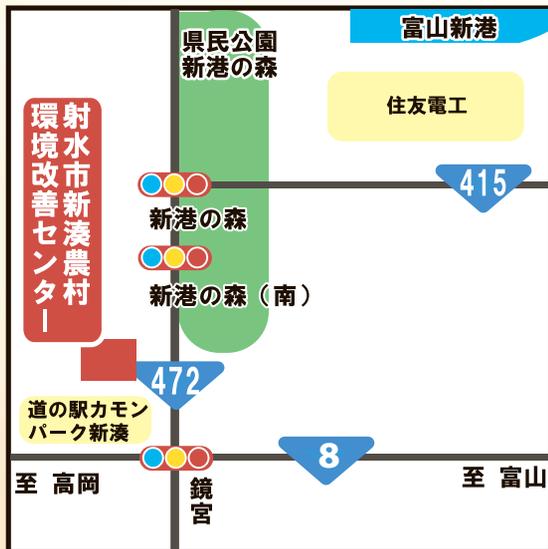
お電話
お待ちしております
♪

無料体験開催中!

まずは気軽に体験から!

国道8号線

道の駅新湊すぐ裏!!



おすすめの講座

会場：射水市農村環境改善センター
(射水市鏡宮301)

初心者
歓迎!

ヨガで巡りの良い身体づくり♪ 癒しのヨガ

体の動きと呼吸を連動させながら流れる様に行っていくスタイルです。中心軸を強くしながら、しなやかな体や心を作ってくれるヨガ。適度な運動量と深いリラクゼーションを味わっていただける講座です。

- 講師：中田 智子(ヨガ講師)
- 日時：第1・2・3水曜日 19:00~20:15
- 受講料：4,860円(月3回)



体験日 9/7・14・21(水)
10/5(水)
11/2(水)

- <カリキュラム例>
- ◇2月・3月◇内側から温まるポーズをして女性特有のカラダの悩みを改善!
 - ◇4月・5月◇少しダイナミックな動きを入れ、体の内にエネルギーを取り込みます。春の心身の気だるさや停滞感を解消するため、体全体を大きく動かします。
 - ◇6月・7月◇梅雨の時期、気分をスッキリさせ、うつむきがちな姿勢を改善!胸を開くポーズを中心にリフレッシュしましょう。
 - ◇8月・9月◇体にもりがちな熱を冷ます呼吸法とゆっくりした動きでうまく放散させていきます。内臓の冷えや疲れを改善!
 - ◇10月・11月◇おうちでも簡単にできるポーズや、太陽礼拝などの流れのあるポーズを行います。
 - ◇12月・1月◇ご自分の体と向き合いながらセルフトレーニングもできる様にします。

身近な素材でみんなをアッと驚かせよう!

マジック入門

できるようになるまで丁寧にお教えます。



- 講師：ブラック・ゾロ
(高岡奇術愛好会メンバー)
- 日時：第1・2・3月曜日 13:30~15:00
- 受講料：4,212円(月3回)

体験日 9/5・12(月)

体験日 10/3(月)

体験日 11/7(月)



はじめての太極拳

体験日 9/7・14・21・28(水)

- 講師：田中 正人
(日本武術太極拳連盟A級公認指導員)
- 日時：水曜日 13:30~15:00
- 受講料：5,184円(1ヵ月4回分)

体験日 10/5(水)

体験日 11/2(水)



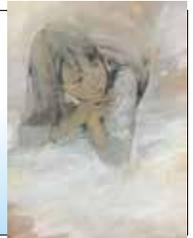
水彩・油彩入門

体験日 9/14・21・28(水)

- 講師：前村 悦夫
(新美術協会会員、県洋画連盟会員)
- 日時：第2・3・4水曜日 13:00~15:00
- 受講料：4,860円(月3回) ■持ち物：スケッチブック、水彩絵の具など

体験日 10/12(水)

体験日 11/9(水)



ゆっくり覚える韓国語

9/7・14・21・28(水)

- 講師：朴 元美
(全羅南道出身)
- 日時：水曜日 19:00~19:50
- 受講料：6,480円(1ヵ月4回分)



10/5(水)

11/2(水)

※ご入会時には、引き落とし口座のご登録が必要です。
(ご用意いただくもの)
①2ヵ月分の受講費 ②銀行口座番号 ③預金口座お届け印
※月会費は3ヵ月目から毎月2日に預金口座から銀行引き落としとなります。

はじめての方は、入会金1000円が必要です。再入会金は800円です。
ただし、70歳以上の方は、入会金不要です。別途、設備維持費がかかります。



お問い合わせ
お申し込みは

富山・石川で3,000講座、受講生1,500人
富山新聞文化センター

お申し込みは、必ず事前にお電話にてご予約下さい。

新湊教室

☎ 0766-26-7000

■Eメール office@toyama.bunkacenter.or.jp ■ホームページ http://toyama.bunkacenter.or.jp/