

生涯学習



堺ヤマノクチ大学

秋の受講生募集開始!

無料体験会
開催!

健康

友達

生きがい

をつくる場

10 リフレッシュヨガ

★毎週火曜日 / 11:45~12:45



心と体に優しいヨガを始めてみませんか? 初心者の方はもちろん、年齢や体の硬さに関係なく参加できますよ!

体験会

9/12・19・26(火)
11:45~12:45

S

11 カラオケサークル

★第1・第4月曜日 / 13:00~14:30



プロ歌手の指導で楽しくレッスン! 歌い方、聴かせ方のポイントがわかれば、みるみる歌がうまくなっていく!

体験会

9/25・10/2(月)
13:00~14:30

S

12 貯筋体操

★毎週水曜日 / 16:30~17:30



楽しく健康に! をモットーに、正しい知識で運動を、実践していただきます。

体験会

9/13・20・27(水)
16:30~17:30

S

13 歌活(うたかつ)

★第1・第3水曜日 / 11:00~12:00



懐かしいあの曲から話題の曲まで、みんなで楽しく歌いましょう! 呼吸や発声で、体も元気になりますよ!

体験会

9/13・20・27(水)
11:00~12:00

芝

14 英会話

★第1・第3水曜日 / 12:20~14:10



今からでも遅くない! 楽しく学ぶ英会話!



体験会

9/20・10/4(水)
12:20~14:10

芝

15 絵画

★第2・第4水曜日 / 12:20~14:10



鉛筆デッサンや水彩画、水墨画など、基本からしっかりレッスン。自分が描いた絵を玄関に飾ったり、絵手紙に!

体験会

9/13・27(水)
12:20~14:10

芝

16 朝ヨガ

★毎週水曜日 / 10:00~11:00



朝から心と体を整えて、新しい一日をスタートさせましょう。

体験会

9/13・20・27(水)
10:00~11:00

S

17 らくらくピアノ

★第2・第4水曜日 / 14:20~16:10



初心者の方も、楽譜が読めない方も簡単に演奏できます。

体験会

9/13・27(水)
14:20~16:10

芝

18 スマホ・タブレット

★第2・第4水曜日 / 13:20~14:20



ゆったり講座です。ネットの使い方や動画の視聴、お買い物など、やりたいことに挑戦しましょう!

体験会

9/13・27(水)
13:20~14:20

力



HP



Youtube



Facebook



Instagram



FAXでもご予約可能です。下記にご記入のうえ FAX:072-227-3519 までお送りください。折り返し、係よりご連絡させていただきます。

お名前

ご住所 〒 -

連絡先 (電話・携帯)

体験希望講座

講座名の左に
↓書いてある番号 ↓ご希望日

① 堺ヤマノクチ大学
サークル番号

No.

日程

/

② 堺ヤマノクチ大学
サークル番号

No.

日程

/