

やってみたいが
きっとある♪

和泉市コミュニティセンター

講座体験会

1DAY

トライアル

2026
10/17 土

9:30 ~ 16:30

▼ 体験講座はこちら ▼

LINE で楽しくコミュニケーション♪

LINE の基本的な使い方講座

講師 ^{とじのともみ} 戸治野 智美

時間 ① 10:00 ~ 11:00
② 13:00 ~ 14:00

場所 1F 小集会室 参加費 1,000 円 (1回)
定員 各12名 (先着順) 持ち物 スマホ・筆記用具

初めてでも大丈夫! 楽しくピラティス♪

やさしいピラティス講座

講師 ^{こが きょうこ} 古賀 京子

時間 ① 9:30 ~ 10:30
② 11:00 ~ 12:00

場所 2F 小運動室 持ち物 ヨガマット
定員 各15名 (先着順) 水分補給の飲み物
参加費 1,500 円 (1回) 汗拭きタオル

～紙で版を作って摺る楽しさ～

紙版画講座

講師 ^{やすい すまこ} 安井 寿磨子

時間 10:00 ~ 12:00

場所 2F 創作活動室 参加費 2,500 円
定員 10名 (先着順) (材料費含む)

表情グセをリセット! 若々しい立体感を♪

表情筋ヨガ講座

講師 ^{わたなべ さとみ} 渡邊 里美

時間 ① 9:30 ~ 10:30
② 10:40 ~ 11:40

場所 2F 教養娯楽室 参加費 2,000 円 (1回)
定員 各10名 (先着順) 持ち物 お顔を映す手鏡

ココロとカラダ、はずませよ♥

バランスボール講座

講師 ^{たまい なるみ} 玉井 成美

時間 ① 14:00 ~ 14:40 (大人クラス)
② 15:00 ~ 15:40 (小学生クラス)

場所 2F 小運動室 持ち物 水分補給の飲み物
定員 各10名 (先着順) 汗拭きタオル
参加費 1,500 円 (1回) ヨガマット (大人のみ)

色あざやかなチョークアートを楽しもう♪

チョークアート講座

講師 ^{こじょう} 古城 いずみ

時間 ① 13:30 ~ 14:10
② 14:30 ~ 15:10
③ 15:30 ~ 16:10

場所 2F 創作活動室 参加費 1,000 円
定員 各8名 (先着順) (材料費含む)



バランスボール講座



チョークアート講座



LINE の基本的な使い方講座



表情筋ヨガ講座