

PILATES

ピラティス講座

カラダが変わると
毎日が変わる♪

はじめての方も
お気軽に
どうぞ♪

体幹を
鍛える

姿勢を
整える

しなやかに
美しい
カラダに

ゆっくりとした呼吸に合わせて
カラダを動かすピラティス。
姿勢を整え、しなやかに
健康的なカラダづくりを始めませんか？

Let's Pilates!

場所 和泉市コミュニティセンター 2F 小運動室

講師 古賀 京子 講師 時間 ①9:30～10:30
参加費 1,500円(1回) ②11:00～12:00
定員 各15名(先着順)

講座体験会

1DAYトライアル

2026
10/17土
9:30～16:30

スマホ講座1日体験会

LINEの使い方を 楽しく学ぼう!

はじめてでも
大丈夫!

はじめての方も
大丈夫!

講座内容(例)

- 友だちの追加
- トークの送り方
- 写真の送信
- スタンプの使い方
- グループの作り方

スマホがもっと
楽しく・便利に
使えます!

わかりやすく
丁寧にサポート!
ゆっくり進めるので安心です。

質問しやすい
アウトホームな雰囲気!
気軽に参加ください!

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 戸治野 智美

場所 和泉市コミュニティセンター 1F 小集会所

時間 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00

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

はじめての方も 楽しみながら 体も心もリフレッシュ♡

バランスボールでつくる 健康なカラダとココロ

バランスボールで
カラダを動かして
リフレッシュ
しましょう♪

開催日 10/17土 和泉市コミュニティセンター

大人クラス 14:00～14:40

小学生クラス 15:00～15:40

こんな方におすすめ!

- ① 楽しく身体を動かしたい
- ② 気軽にリフレッシュしたい
- ③ 楽しくダイエットしたい
- ④ 腰痛、凝りの改善
- ⑤ 脳力UP

こんな効果があります!

- ① 体幹鍛えて、姿勢が整う
- ② 血行促進で集中力UP
- ③ 運動苦手でも楽しめる
- ④ 体幹UPでスポーツパフォーマンスUP
- ⑤ 成長促進に

切ったり、重ねたり... 紙で版をつくる楽しさ

紙版講座

はじめてでも
お気軽に
どうぞ♪

紙を切ったり、重ねたりして作った版に
インクをのせることで生まれる味わいのある作品。
世界にひとつだけの
オリジナル紙版画をつくってみませんか？

場所 和泉市コミュニティセンター 2F 創作活動室

時間 10:00～12:00

講師 安井 寿磨子 講師

参加費 2,500円(材料費込)

定員 10名(先着順)

身近にある素材で
アート体験♪

表情クセをリセット! 若々しい立体感を♪

表情筋ヨガ講座

表情が
変わると
毎日が
もっと楽しく!

表情から
キレイを
つくる!

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

定員 各10名(先着順)

参加費 2,000円(1回)

持ち物 お顔を映す手鏡

Let's face yoga!♡

自然な笑顔で、
もっと素敵なわたしに♡

はじめてでも 大丈夫!!

チョークアート講座

絵が苦手でも
大丈夫!
講師の下絵を元に
はじめての方も
楽しめる講座です♪

オイルパステルを使って
あざやかな
立体感のある
あなただけの作品を
描いてみませんか?

場所 和泉市コミュニティセンター 2F 創作活動室

時間 ①13:30～14:10 ②14:30～15:10 ③15:30～16:10

講師 古城 いずみ 講師

参加費 1,000円(材料費込)

定員 各8名(先着順)