

あたらしいこと始めませんか？

青年文化教室のご案内

青年向けに4つの教室を開催します。

どの教室も初心者向けなので、お気軽にお申し込みください。

各教室のプログラムについては、裏面をご覧ください。

心と身体を整える ヨガ&ストレッチ

【日時】1/17(火)~3/14(火) 全6回

19時45分から21時

【場所】木曾川庁舎3階

【受講料】1,500円(6回分)

【定員】15名(抽選)

【講師】ハマダスポーツ企画株式会社
スポーツインストラクター



癒やしの温泉&スパ

【日時】1/18(水)~3/1(水) 全4回

19時00分から20時30分

【場所】木曾川庁舎3階

【受講料】1,000円(4回分)

【定員】15名(抽選)

【講師】campicnic

日下部 佳祐さん

心と体「己書」(おのれしょ)で
笑顔になろう!

【日時】1/19(木)~3/2(木) 全4回

19時30分から21時00分

【場所】木曾川庁舎3階

【受講料】1,000円
【教材費】1,500円 (4回分)

【定員】15名(抽選)

【講師】日本己書道場師範 田垣 郁子さん

明日から使える心理学講座
「ココロアカデミー」

ichi 恋セミナー

※既婚者の方も是非ご参加ください

【日時】1/21(土)~3/4(土) 全4回

14時00分から15時30分

【場所】木曾川庁舎3階

【受講料】1,000円
【教材費】1,000円 (4回分)

【定員】15名(抽選)

【講師】心理カウンセラー

青柳 雅也さん



ichi 恋セミナー
とは

今年度も、冬に恋愛に関する教室を開催します。また、特別企画として『男女の交流会』を開催する予定です。

青年文化教室で恋について学び、交流会にも参加してみませんか？

交流会の詳しい内容は広報またはウェブにて掲載予定です。ご期待下さい。

申込期間: 令和4年11月18日(金)~12月21日(水) *申込期間後でも、参加可能な場合がありますので、お問い合わせください。

最少催行人数: 各教室3名(人数に達しない場合は開催を中止する場合があります)

対象: 一宮市内に在住・在学・在勤の18歳から39歳までの方(高校生不可)

持ち物: 各教室で異なります。詳しくはウェブサイトを確認してください。

申込方法: 電話またはFAXで「教室名、住所、氏名、年齢、電話番号」をお知らせください。

なお、下記からスマートフォン等で申し込みもできます。



▲ウェブサイトはこちら
検索ID 1021652



▲申込はこちら

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更・中止等になる場合があります。

お問い合わせ 一宮市子ども家庭部青少年課

TEL (0586) 84-0017

FAX (0586) 87-6633

受付時間 8時30分から17時15分。日・月・祝日を除く。
なお、月曜日が祝日の場合、火曜日も除きます。

we hope you have a great time!!

「心と身体を整えるヨガ&ストレッチ」プログラム

火曜日 19:45~21:00

1/17 1/31 2/7 2/21 3/7 3/14

① ヨガストレッチ・全身調整 I ② ヨガストレッチ・全身調整 II ③ ヨガストレッチ・体幹トレーニング I ④ ヨガストレッチ・体幹トレーニング II ⑤ ヨガストレッチ・太陽礼拝 I ⑥ ヨガストレッチ・太陽礼拝 II

「癒やしの温泉&スパ」プログラム

水曜日 19:00~20:30

1/18 2/1 2/15 3/1

① 温泉&スパの魅力と文化 ② 温泉の知識を深めよう! ~おすすめの温泉~ ③ お風呂の入り方と健康法 ④ 自分の理想の温泉&スパを考えよう!

「心とむ『己書』(おのれしょ)で笑顔になろう!」プログラム

木曜日 19:30~21:00

1/19 2/2 2/16 3/2

① 「己書」っぽく文字を描いてみよう! ② 想いに文字を添えて ③ お地蔵さんを描いてみよう! ④ メッセージをはがきに描いてみよう!

「明日から使える心理学講座『ココロアカデミー』」プログラム

土曜日 14:00~15:30

1/21 2/4 2/18 3/4

① 私の価値観はあの人の価値観?(コア・ベリーフ) ② 3大愛の勘違いって何!? (愛するということ) ③ 幸せなパートナー選びを曇らせるのは!? (DS 恋愛心理学) ④ 自分の性格ってどんな傾向!? カウンセラーが分析! (交流分析)

*教室の内容は変更になる場合があります。