

⑫水彩画「秋の草花を描く」(4回)

講師 大谷 まや 氏(日本画家)

見慣れた草花から季節を感じ、自然の造形や色の美しさを再発見しながら描いてみませんか。
【日時】10/15・29 11/5・19(水)午後2時～4時

定員8人 受講料2,000円 教材費1,200円(4回分)

⑬気功エクササイズと瞑想～ストレスをリリースしよう～(2回)

講師 ちば なおこ 氏(気功インストラクター)

ゆったりとした動きに合わせて呼吸し、ボディとマインドの緊張感を解きほぐしていきます。日常生活のストレスやプレッシャーを解消しリフレッシュしましょう！

【日時】9/11・25(木)午前10時～11時30分

定員10人 受講料1,000円 教材費なし

申込方法

- ①窓口で申し込み：生涯学習課(第3庁舎1階)にある申込書に記入し提出してください。
- ②郵送・FAX・メール：申込書は、市ホームページでダウンロードできます。講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し下記へ送ってください。
(⑨スマホ教室の申し込みは、希望時間・スマホ機種名・スマホ歴も明記)
- ③申込フォーム：右記二次元コードから申し込みください。
※定員を超える場合は抽選(開催日3週間前)、定員に満たない場合は当日まで受付可



▲申込フォーム

受講料

各教室記載のとおり納付書を送付するので、各講座初回までに納付してください。
※納付後の参加辞退による返金はありません

その他

- 少人数しか集まらない講座は、開講しない場合があります。
- 市外在住の人は、定員に余裕がある場合に受講できます。
- 実施日・時間帯・会場などは、都合により変更になる場合があります。

問い合わせ

〒413-8550 熱海市中央町1-1 生涯学習課 社会教育室(第3庁舎1階)

TEL 0557(86)6578

FAX 0557(86)6606

E-mail kominkan@city.atami.lg.jp