

ユニーク体操 プラーナ

・毎月第1・3・4水曜日 午前10時半～午前11時半



ヨガとストレッチを音楽に振り付け、ダンスと組み合わせる事によって、体も軽快に動き、筋力もアップするユニークな体操です。

・電話 眞野 090-3883-1396

ゆるヨーガ

・毎週土曜日 午後8時～午後9時



心身共にリラックス♪を目指します。体に不調をお持ちの方、いつも気を張り詰めて頑張っている方、いませんか？体を緩めて心も柔らかくしていきましょう。体の硬さは気にせずにご参加下さい。

・電話 清塘 080-1781-4602

骨盤体操&ピラティス

・毎週 木曜日 午後2時～午後3時



体の深い所にある筋肉を動かしてほぐしながら強化していきます。姿勢改善や腰痛・肩こりの軽減効果があります。しっかり呼吸する事で自律神経が整う方もいます。お問合せはお気軽に！！

・電話 ソニックアーツ 赤池 090-9657-6961

健康体操 福島

・毎週金曜日 午後1時半～午後2時半



体力、筋力の衰えを感じ、健康のために何か始めたい方、いつまでも自分の足で歩く！全身の筋肉を偏りなく動か

し、ご自分のペースで体を作る体操です。

・電話 福島 080-3220-5854

ダンス ナウ！フォーチュン

・毎週火曜日 午後1時～午後5時



社交ダンスは子供から大人まで年齢に関係なく楽しめるダンスです。今は個人レッスンばかりですが、5人以上集まれば団体講座も予定しております。お気軽にお問い合わせください！

・電話 今福 096-352-4019

極真カラテ 大石道場

・毎週土曜日 午前9時半～午前12時



子供達は礼儀とイジメに遭わない心身の強さ、女性は美容と護身と言った具合に、それぞれの目的、体力に合わせて老若男女誰にでも出来るカラテです。初心者、見学・体験歓迎します。

・電話 前畑 090-2518-0887

フルコンタクト空手 日本空手道 田崎道場

・毎週水曜日 少年部 午後6時～午後7時半
一般部 午後8時～午後9時半



当道場ではフルコンタクト(直接打撃制)空手を通じて「克己心」(自分に負けない心)を養うことを目標とし、日々稽古をしています。3歳から(上限なし)入門できます。

・電話 田崎 090-9406-9933

剛柔流空手道 飛翔館

・毎週金曜日 午後7時～午後9時



全日本空手道連盟及び熊本県空手道連盟の加盟道場です。伝統的空手道を学び各種大会等に出場しています。小学生から入門できます。是非見学にお越しください。

・電話 岡本 090-2078-7370

フラワーサークル ベビーローズ

・毎月第3火曜日 午後2時～午後4時
午後7時～午後9時



プリザーブドフラワー&生花を使ったアレンジメントでどちらのコースも楽しみながら学べます。趣味はもちろん資格取得可。体験レッスン受付中。

・電話 西 090-7449-7391

わたなべ教室 (書道・ペン字)

・毎週木曜日 午後5時15分～午後9時

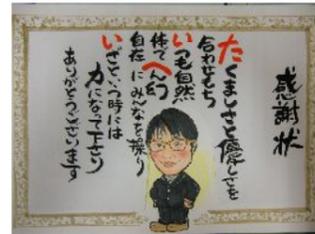


書道・えんぴつ・ボールペンを幼児から大人まで暮らしの中でのたのしく勉強していきます。希望者は段級雑誌もありペン字や書道の全国検定も受験できます。まずは楽しくのんびりとされては！

・電話 渡辺 090-8512-7112

公文書写教室 (かきかた・ペン・筆ペン・毛筆)

・毎週金曜日 午後3時～午後8時



幼児から大人の方まで書くことが好きな方、又美しい文字を書きたい方大歓迎致します。書くことで集中力を高め学習にも意欲が出てきます。まずは一度教室を見に来て下さい

・電話 馬場崎 080-3985-2733

日本習字 むらかみ習字教室

・毎週土曜日 午前10時～午前12時



日本習字のお手本は各学年ごとに揃っており毛筆と硬筆をいっしょに学ぶことが特徴です。正しい文字、美しい文字を身につけましょう。和やかで楽しい教室です。お気軽にご見学下さい。

・電話 村上 080-8352-3746

吟詠教室

・毎週土曜日 午後1時～午後3時半



詩吟は古典芸能の一つです。腹の底から大きな声を出すと気分爽快です。きりとした気分になります。テレビなどで大きな声を出すことは健康維持につながるの事、皆さんの参加をお待ちします。

・電話 甲斐 096-378-6109

こども英語 Azoo

・毎週水曜日 午後5時～午後7時



英語が好きで、英語を使ってコミュニケーションできるお子様を育てていきます。レッスンは少人数制でオリジナルのカリキュラムに基づき、楽しく進めていきます。

・電話 (株)大日本ビズ社 0120-815-554

英会話

・毎月第1・3・5土曜日 午前9時～午後1時



カナダ出身のデビット先生と毎回楽しく英会話の勉強をしています。先生は日本人女性と結婚され、英会話の教え方も上手で楽しく笑いの絶えないクラスです。

・電話 許 096-362-9832

ANN 英会話

・毎月第2・4金曜日 午後3時～午後4時半



オーストラリア出身のアン先生と毎回英語でおしゃべりとティータイムを楽しんでいます。

きもの着付教室 西日本文化和装協会

・毎週火曜日 月3回 午後7時半～午後9時半



当教室では普段着から礼盛装の着付や帯結びは器具なしでの指導です。帯のみのコースやプロ養成講座も開講しています。希望者には免許取得迄一貫して指導を致します。

・電話 吉田 090-2505-9195

田迎西地域コミュニティセンター

《 年末年始の休館日のお知らせ 》

12月29日(木)～1月3日(火)は休館となります。

「田迎西校区まちづくり」のホームページをぜひご覧ください。

平成28年12月15日 第21号

(編集発行)

田迎西地域コミュニティセンター運営委員会

熊本市南区田迎3丁目12-30

TEL 096-379-3079

FAX 096-379-3079