



# 暮らしを彩る つながり、ひろがりを。

第15期 2020年春 生徒募集中!

暮らしを彩り、今日よりも明日がきっと楽しくなるカルチャー教室を開催しています。  
人とつながり、世界が広がる、楽しい毎日と一緒に楽しみましょう。

1

## しなやかな体づくり 骨盤調整ヨガ講座

講師：大和田尚子  
ヨガインストラクター



身体のとてである骨盤を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとし、ヨガのポーズや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。女性特有の婦人科系疾患や冷えやむくみ、尿漏れ対策になります。女性だけでなく男性にも効果的です。

●月曜日 13:00～14:30  
4月6日、13日、20日  
5月11日、18日、25日  
6月1日、8日、15日、22日  
●3ヶ月/全10回 受講料 12,000円  
定員 15名 (最低催行人数 2名)

2

## 歌って元気に!

講師：八十島 (やそしま) 由美子  
声楽家 (武蔵野音楽大学卒業)



好きな歌をピアノ伴奏により、歌いましょう。体を使うので、とても元気になりますよ。ジャンルは問いません。好きな歌の題名を事前にお聞かせください。

●月曜日 12:45～16:00  
4月13日、27日  
5月11日、25日  
6月8日、22日 (レッスン時間は個別30分/回)  
●3ヶ月/全6回 受講料 15,000円  
定員 10名 (最低催行人数 2名)

3

## 60歳からのピアノ教室

講師：安岡厚子  
ピアノ指導歴38年、富山県ピアノ指導者協会会員



シニア超初心者、男女問わず大歓迎! 楽譜が読めないから、思うように指が動かせないからとしり込みしなくても大丈夫。不安な「はじめの一步」を踏み出すお手伝いを致します。ピアノは両手指を均等に動かすので脳を活性化し認知症予防にも。多くの仲間がピアノを始めてハリのある毎日を送っています!

●第1・第3火曜日 13:00～15:00  
4月7日、21日  
5月5日、19日  
6月2日、16日  
●3ヶ月/全6回 受講料 18,000円  
定員 10名 (最低催行人数 3名)

4

## 声を出して読んでみよう! 【午前の部】 【午後の部】

講師：垣田文子  
ラジオパーソナリティ



詩・絵本・小説など、声を出して読んでみましょう! 正しい発声練習等、基礎から学ぶ朗読の世界。声を出して表現することを楽しみましょう! 最後にみんなで発表会も。内容は午前の部と同様です。ご都合に合わせてお好みの時間帯をお選びください。

●第2・第4水曜日  
【午前】10時半～12時 【午後】13時半～15時  
4月8日、22日  
5月13日、27日  
6月10日、24日  
●3ヶ月/全6回 受講料 6,000円  
定員 10名 (最低催行人数 3名)

※受講料は、お申込み時または、1回目のご参加時での現金一括でのご精算とさせていただきます。



# 暮らしを彩る つながり、ひろがりを。

第15期 2020年春 生徒募集中!

暮らしを彩り、今日よりも明日がきっと楽しくなるカルチャー教室を開催しています。  
人とつながり、世界が広がる、楽しい毎日と一緒に楽しみましょう。

## 5 楽しいフラ

講師：桐沢正子  
ハーラウ ナレイ オカイポ ラウアエ



今、フラダンスが健康にとてもよいと言われて  
います。ゆったりとしたステップで踊る有酸素  
運動は、健康維持やリハビリとしても注目。音  
楽にもとても癒されます。初めての方でも楽し  
く踊れますので、ぜひ一緒に楽しみましょう！

●第1・第3金曜日 14:00～15:30  
4月3日、17日  
5月1日、15日  
6月5日、19日  
●3ヶ月/全6回 受講料 9,000円  
定員 10名 (最低催行人数 2名)

## 6 60歳からの英会話教室

講師：ショーン・トーマス・ミラー  
英国ケンブリッジ大学認定英語教師資格CELTA取得講師



シニア超初心者、男女問わず大歓迎！  
英語をもっと楽しく、英語がもっと身近に！  
をキーワードに楽しいレッスンをを行います。  
フォニックス（アルファベットの読み方の練  
習）や発音に重点をおき、基礎から学びます。  
ネイティブの先生による英語のシャワーを浴  
びながら、自然と本物の英語が身に付きます。

●毎週木曜日 15:00～16:00  
4月2日、9日、16日、23日、30日  
5月7日、14日、21日、28日  
6月4日、11日、18日、25日  
●1ヶ月/全4回 受講料 12,000円  
定員 6名 (最低催行人数 2名)

## 7 日常英会話教室

講師：ショーン・トーマス・ミラー  
英国ケンブリッジ大学認定英語教師資格CELTA取得講師



英語の基礎から学びたい！初心者なので心配…。  
という人におすすめの教室です。ネイティブ講師  
と少人数で学ぶことができるので、「英語を楽し  
みながら、話すことに慣れていきたい」という方  
に最適。リラックスして通うことができるオシャ  
レ空間でゆったりと英会話を学びましょう。

●毎週木曜日 19:00～20:00  
4月2日、9日、16日、23日、30日  
5月7日、14日、21日、28日  
6月4日、11日、18日、25日  
●1ヶ月/全4回 受講料 12,000円  
定員 6名 (最低催行人数 2名)



# 暮らしを彩る つながり、ひろがりを。

第15期 2020年春 生徒募集中!

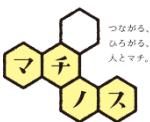
暮らしを彩り、今日よりも明日がきっと楽しくなるカルチャー教室を開催しています。  
人とつながり、世界が広がる、楽しい毎日と一緒に楽しみましょう。

## 参加申込書

申し込み日	年	月	日 ( 曜日 )
<p>【講座名】</p> <p>受講希望の講座にチェックをつけてください。複数の講座を受講される場合は、すべての講座名にチェックをつけてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 1 しなやかな体づくり 骨盤調整ヨガ講座  <input type="checkbox"/> 2 歌って元気に!  <input type="checkbox"/> 3 60歳からのピアノ教室  <input type="checkbox"/> 4 声を出して読んでみよう! 【午前】 【午後】  <input type="checkbox"/> 5 楽しいフラ  <input type="checkbox"/> 6 60歳からの英会話教室  <input type="checkbox"/> 7 日常英会話教室</p> <p><input type="checkbox"/> 6・7は新講座</p>			
ふりがな 氏 名	性別 / 男 ・ 女      年齢 /      歳		
住所 〒			
携帯 電話	自宅 電話		
Eメールアドレス	@		

お申し込み方法 次の3つのいずれかの方法で承っております。

- ① 参加申込書をファックス (FAX : 076-425-3611) へ送信。
- ② 参加申込書の内容をメール (info@humming.jp) へ送信。
- ③ マチノス事務局 (富山市中央通り1-6-9 牛島屋 本店内 / 水曜定休) に参加申込書をご持参。



中央通り中町シェアスペース

〒930-0044 富山市中央通り1-6-9 牛島屋 本店内 TEL.076-421-3610 <http://machinosu.jp>

アクセス/電車: 富山地方鉄道市内鉄軌道「西町電停」「中町」より徒歩2分

車: 駐車場はございません (周辺コインパーキングは日中最大500円)



「マチノス」のコンセプトは、生きがい、交流、活動の拠点として、「行けば何かに出会え、誰かに出会える」という、人と街のつながりを共に創っていくことです。