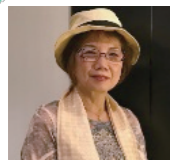


ゆらてく・公民館 講座のご案内

受講生募集!



米盛智恵子の わくわく 笑来笑来講演会!

【日 時】6月26日(水) 午後1時~午後3時
【場 所】生涯学習・文化振興センター
ゆらてく(多目的ホール)
【講 師】米盛 智恵子氏
【定 員】200人 ※定員に達し次第、終了とさせていただきます。
【受付期間】6月14日(金)より、ゆらてく窓口にてチケット配布いたします。

◆お問合せ・お申込先◆ ゆらてく ☎988-5508

男の簡単中華料理

美味しい中華レシピが盛りだくさん♪

【日 時】7月9・16・23日(木曜日・全3回)
午後6時30分~午後9時30分
【場 所】生涯学習・文化振興センター
ゆらてく(調理室)
【講 師】安富 美奈子氏
【定 員】20人
【受付期間】6月28日(金)まで

◆お問合せ・お申込先◆ ゆらてく ☎988-5508

ゆらてく通信

生涯学習のススメ

うるま市公民館利用団体 サークルのご案内!

詳細は各地区公民館まで
お問合わせ下さい。

※サークルへの入会等については
活動日にご来館の上、直接お尋
ねください。

※「男の中華料理講座」は、定員を超えた
場合は抽選となります。

※日程、内容など変更する場合もござい
ます。ご了承下さい。

※受講料は無料ですが、講座によっては
教材費を徴収する場合がございます。
お申し込みの際にご確認下さい。

ゆらてく
石川地区公民館 ☎988-5508
勝連地区公民館 ☎978-1343
与那城地区公民館 ☎978-1683

ゆらてく・公民館利用のサークル会員募集のお知らせ

陶芸サークル『うーぶ山会』

陶芸サークル会員募集!
誰でも、陶芸に興味のある方、
陶芸の魅力を体感してみませんか♪

日 時:毎週水曜日

- ◆昼の部(午後1時30分~午後4時30分)
- ◆夜の部(午後7時~午後10時)

会 費:月/2,000円+材料費(土代)

※各部定員に達し次第締め切りますので
ご了承下さい。

場所
ゆらてく
創作活動室



書道サークル 書法研究会

さあ、始めよう「書道」!
書を、愉しむ。
「忍耐力」「集中力」「表現力」を育む。

日 時:毎週水曜日

◆午後7時~午後9時

入会金:1,000円

会 費:月/3,000円

※ご興味ある方、年齢問わず会員募集しています!

場所
ゆらてく
研修室3



うるみん講座情報

金曜 サルセッションレッスン

日 程 19:30-20:30(7月~9月/全10回)

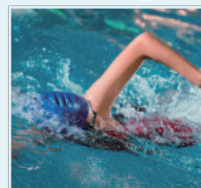
講師名 Nae 参加料 12,000円(全10回)
初回7月5日(金) ※途中参加は、1,300円×
残日数で参加可 定 員 13名/高校生以上
(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・室
内用シューズ 概要 『サルセッション』は、
インストラクターの動きに合わせて踊る新
しいダンスフィットネスプログラム。ダンス経験は必要ないので、
初心者の方でも気軽に参加いただけます。



予約 うるみん水泳個人レッスン

日 程 完全予約制

講師名 町田宗淳 参加料 2,000円(30分
/入場料込み) 定 員 どなたでも 持ち物 水
着、ゴーグル、キャップ、タオル
概要 トレーナーがマンツーマンで水
泳指導を行います。お一人ずつでの個人
レッスン制のプログラムとなっております。
細かいフォームの習得とご要望に合わせた細かいメニューとな
ります。



木曜 うるみん親子リトミック

①ベビークラス(0歳児) ②リトルクラス(1歳児)

日 程 ①0歳児 11:15-12:00 ②1歳児 10:00-11:00

講師名 波多野正代・岡村真理
参加料 ①12,960円(継続12,420円)/
②13,500円(継続12,960円)(各全10回)
※教材費込み 定 員 10組/0歳~1歳
のお子様とママ・パパ(3組以上催行)
持ち物 ①バスタオル ②不要 概要 子
どもが音楽に触れあう第一歩!! 優しい歌ときれいな音で子ども
たちの基礎能力を伸ばします。



月曜 リフレッシュママヨガ

日 程 10:00-11:00(7月~9月/全10回)

講師名 あらかきはるな 参加料 12,000円
(全10回) 初回7月1日(月) ※途中参加は、
1,300円×残日数で参加可 定 員 20組/
生後3か月~1歳くらいのベビーとママ(4
組以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・ヨガ
マット 概要 ママとベビーのためのヨガ
スクールです。ベビーとのスキンシップもかねて抱っこや授乳
で凝り固まった身体をヨガでほぐします。



日曜 癒しのアロマヨガ

日 程 18:00-19:00(7月~9月/全10回)

講師名 あらかきはるな 参加料 12,000円
(全10回) 初回7月7日(日) ※途中参加は、
1,300円×残日数で参加可 定 員 20名/
高校生以上(4名以上催行) 持ち物 タオル・
飲み物・ヨガマット 概要 アロマエッセ
ンシャルオイルを使用し、心身のリラク
スと自律神経のバランスを整えることを
目的としたヨガスクールです。アロマ
の香りを楽しみながら健康的な体作り
ができます。



木曜 おとなのすいみんぐ教室

日 程 毎週木曜日 8:30-9:45(月4回)

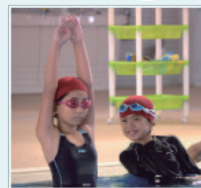
講師名 町田宗淳 参加料 4,500円(月額)
/15,000円(9~12月一括申込)
定 員 30名/18歳以上(40~60代参
加者多数) 持ち物 水着、ゴーグル、
キャップ、タオル 概要 基本的な泳
ぎ方や、プールを使った運動方法を
教えます。泳げない方でも基礎から
丁寧にレッスンします。



土曜 子どもスイスイ水泳教室 夏の特別編 7/27(土)~8/24(土)

日 程 7/27 8/3, 10, 17, 24 11:50-12:50(全5回)

講師名 町田宗淳 参加料 5,000円
定 員 小学校低学年30名、小学校高
学年15名(泳ぎが苦手な小学生) 持
ち物 水着、ゴーグル、キャップ、
タオル 概要 泳ぎの苦手な小
学生を対象とした水泳教室です。
この夏、苦手を得意に変えよう!!
水泳教室の入門にぴったりのコース
です。



水・土 パーソナルシェイプアップ

日 程 ①土曜クラス(10:00-11:00) 6月8日~8月末
②水曜クラス(19:30-20:30) 7月10日~9月末
③木曜クラス(20:00-21:00) 8月8日~10月末

講師名 高橋烈央 参加料 10,800円(全10回/
3ヶ月) 定 員 各クラス30名/高
校生以上 持ち物 タオル、飲み物 概
要 あなたの目標に合わせて
トレーナーがグループレッスンと
カウンセリングで個別サポート!
週1回の体脂肪・筋肉量測定が
可能。



うるま市健康福祉センター うるみん
住所/うるま市安慶名1-8-1 電話/098-973-4007
開館/8:30~22:00 プール・運動施設は10:00~21:00(最終
受付は、平日20:10、日曜18:10迄) 休館/年末年始(12月29日
~1月3日) プール・運動施設は毎週火曜日休館

講座お申し込み方法 ☎098-973-4007

上記へお電話又はうるみんホームページからのお申し込みが可能です。
お申し込み後、お支払期限までうるみんへご来館の上、参加料のお支
払いをお願いいたします。
※ホームページへは右のQRコードからアクセスできます。

