

参加無料・事前申込不要

公開講座のお知らせ

【会場】視聴覚室 【対象】どなたでも
【定員】50人

○講座開始30分前から入場できます。
ただし、定員を超えた時点で、入場できませんので、ご了承ください。

○公開講座は、多くの市民に幅広い学びのきっかけとなるように、無料で受講できるものです。そのため、講座受講者の方も先着順での入場となりますので、ご理解ください。

講師 (敬称略)

呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～

【日 時】7月22日(水)
13:30～15:30

【講師】SUZUKIケンハモ認定講師
ケンハモ音楽呼吸法トレーナー
鎌田 まみ

※「音楽の力と呼吸の力で健康に♪～ケンハモ」で質の高い呼吸をしませんか～」の第1回を公開講座とします。

なごやか市民教室

◆教えた市民が、もっている知識や技術を生かしてボランティア講師となり、学びたい市民が受講する講座です。なお希望する受講生で自主学習グループを作り、継続した学びを行うこともできます。

◆市外在住の方も申込できます。

(敬称略)

「脳と足を刺激して血流アップ! 人生楽笑♡」

足裏の反射区を刺激すると疲れが軽減すると言われています。リズムに合わせて竹踏みと八福踏板上に挑戦。笑いヨガもちょこつとね。

【開催日】5月15日・22日・29日(金)
【時 間】10:00～11:30
【対象・定員】一般・20人
(最少催行人数10人)

【受講料】1,500円(3回分)
【教材費】300円
【講 師】豊永 真美
【会 場】視聴覚室
【締 切】4月23日(木) 必着
【申 込】「往復はがき」または「電子申請」
※表紙面「講座の申込について」をご覧ください。

◎参加人数が定員に満たない場合は、開講しないことがあります。ご了承ください。

無料パソコン相談室

初心者の人を対象にした初歩的な相談室です。

【日 時】第1・第3火曜日
(5月は第2・第3火曜日)
13:30～15:30
※受付終了は15:00

【講 師】南パソコクラブ
【会 場】フクロウの部屋
【申 込】当日受付(先着順)

今日の食事が明日の私をつくる ～健康を支える自分らしさ～

【日 時】5月21日(木)
10:00～12:00

【講 師】特定非営利活動法人イロドリ代表
管理栄養士 青山 しのぶ

※「(女性セミナー)【託児付】軽やかに踏み出す自分らしい一歩～ココロとカラダに向き合うことから～」の第1回を公開講座とします。

ヒトと装いの関係 ～ハリ島の礼装から学ぶ～

【日 時】7月23日(木)
10:00～12:00

【講 師】国際ファッション専門職大学
国際ファッション学部
准教授 廣田 緑

※「【第20回アジア競技大会及び第5回アジアパラ競技大会関連】文化を彩る民族衣装」の第1回を公開講座とします。

名古屋おもちゃ病院 とんかち

おもちゃの修理を無料で行っています。
※部品代として実費がかかる場合があります。

【日 時】第2・第4土曜日
10:00～15:00

【会 場】つづろぎ広場

★エアガンなど危険なおもちゃ・携帯ゲームなどは修理できません。

おもちゃ図書館 ぴっころ

乳幼児や小学生(保護者同伴)がおもちゃで遊んだり、おもちゃを借りたりすることができます。

【日 時】第2土曜日
10:00～15:00
※8月は行いません

【会 場】第1集会室

生涯学習相談

生涯学習アドバイザーが、生涯学習に関する悩みや疑問をお聴きし、学びの情報を提供します。

【日 時】4月～3月の不定期
※月の初めに当センターまでお問い合わせください。

【費 用】無料(どなたでも相談できます。)

世界のごみ問題とリサイクルの現状

【日 時】5月27日(水)
10:00～12:00

【講 師】一般社団法人中部サステイナビリティ&ウェルビーイング推進センター
副代表理事 百瀬 則子

※「(なごや環境大学共済講座)ごみ?それとも資源?～リサイクルの歴史と現状～」の第1回を公開講座とします。

普段の食事を楽しく・おいしく・おもしろく ～絵本で魚嫌いをサポート～

【日 時】7月31日(金)
10:00～12:00

【講 師】管理栄養士 作家 青柳 礼恵

※「(親学関連講座)【託児付】子どもの成長を食でサポート～明日からできる食の学び～」の第1回を公開講座とします。

自主学習グループ 開設講座

◆当センターで活動しているグループが、企画から運営まで行う講座です。
◆市外在住の方も申込できます。

講 座 名	らくらら斉唱
主催グループ	らくらら斉唱
会 場	第3集会室
曜 日・時 間	火・13:30～14:50
一 口 案 内	コーラス 歌の練習
開 催 日 内 容	5/12 呼吸法・発声法 5/26 唱歌を中心に懐かしい歌を斉唱します。 故郷、しゃぼん玉、夏は来ぬ、ゆりかごのうた、あめふり 他
対 象・定 員	一般・10人
費 用	2回 1,000円
持 ち 物	筆記用具
申 込 方 法	往復はがき センター窓口 5月1日(金)センター必着 5月1日(金)センター必着

【日本ガイシ スポーツプラザ共催】 いす体操で健康維持

イスに座ってできる運動や椅子を補助用具にして簡単な有酸素運動を行います。無理なく簡単な体操で、健康に過ごせる体を作りましょう。

【日 時】9月16日、30日(水) 13:30～15:00

【対象・定員】一般・15人

【講 師】日本ガイシ スポーツプラザトレーニングスタッフ

【受講料】600円

【申 込】7月22日(水) 9時～9月14日(月)
窓口にて先着順受付(電話予約7月24日(金)から)
※令和8年4月1日より「日本ガイシ スポーツプラザ」から「NGKスポーツプラザ」に名称変更となります。

NESPA Day (自主開館日)のお知らせ

名古屋市の指定管理者として、南生涯学習センターの施設の運営・管理を(公財)名古屋市教育スポーツ協会が行っております。(公財)名古屋市教育スポーツ協会は、上記のNESPA主催事業を始め、市民の皆様が一層の学習機会を提供するため、下記の臨時開館を予定しております。ぜひ、ご利用ください。ネスパデーの部屋利用(体育室と営利目的等を除く)は、1区分1,000円でご利用いただけます。

【開館日】7月～11月の第4月曜日

【開館時間】午前9時～午後5時

NESPA 主催事業のご案内

※NESPA(ネスパ)とは、公益財団法人名古屋市教育局スポーツ協会の略称です。(敬称略)

めざせ!絶好腸 ～体腸管理と健腸美肌～

おなかには腸内細菌がいっぱい!この腸内細菌のバランスで健康状態が変わります。クイズを交えた楽しいお話で、健康な腸になって、美肌につなげましょう。測定器で骨密度や肌年齢をチェック!

【日 時】5月20日、27日(水) 13:30～15:00

【対象・定員】一般・15人

【講 師】株式会社ヤクルトマーケティング東海

【受講料】500円

【申 込】4月15日(水) 9時～5月14日(木)
窓口にて先着順受付(電話予約4月17日(金)から)

大人の英語教室

外国人講師の指導でナチュラルな表現や、外国の文化を学びます。みんなで楽しく英語を学んでみませんか。

【日 時】①6月18日、7月2日(木) 18:00～20:00
②9月3日、17日(木) 18:00～20:00

【対象・定員】一般・10人

【講 師】Michael Wright

【受講料】①500円 ②500円

【申 込】①4月16日(木) 9時～6月16日(火)
②7月16日(木) 9時～9月1日(火)
窓口にて先着順受付(電話予約①4月18日(土) ②7月18日(土)から)

ロビーコンサート 予約不要・入場無料

歌ぞえ広場

【日 時】6月21日(日)
13:30～15:30

【演 奏】New Life

【申 込】当日先着順

サマーコンサート

【日 時】7月19日(日)
14:00～15:00

【演 奏】東海吹奏楽団

【申 込】当日先着順

PPバンドで かごバッグを作ろう

荷物の梱包や固定するために使われるPPバンドで、軽くて丈夫なバッグを作ります。今年の夏は手作りバッグで、お出かけしませんか。

【日 時】6月8日、15日、29日(月)
13:30～15:30

【対象・定員】一般・10人

【受講料】1,500円

【教材費】300円

【申 込】4月13日(月) 9時～6月1日(月)
窓口にて先着順受付(電話予約4月16日(木)から)

マージ-小倉の親子マジック教室! ～親子で楽しくマジックを体験～

王道の「コインマジック」と、珍しい「ロープマジック」を取り上げます。特にロープマジックは、ロープ1本で、たくさんの方に見せることができ、大うけ間違いなし!親子で楽しく覚えて、お友達に見せちゃおう!

【日 時】7月4日(土) 10:00～12:00

【対象・定員】小学生とその保護者・12組 24人

【講 師】マージ-小倉

【受講料】750円 【教材費】400円

【申 込】5月2日(土) 9時～6月25日(木)
窓口にて先着順受付(電話予約5月4日(月・祝)から)

令和8年度 南生涯学習センター 前期講座のご案内

曜 日	時 間 帯	講 座 名
申込締切 4月23日(木) 必着		
月	午前	はじめてのカリンパ ～仲間と楽しむハーモニー～
火	午前	〈なごや学〉 なごやまちづくり偉人伝
水	午前 午後	〈なごや環境大学共済講座〉 ごみ?それとも資源? ～リサイクルの歴史と現状～
木	午前	〈女性セミナー〉【託児付】 軽やかに踏み出す自分らしい一歩 ～ココロとカラダに向き合うことから～
申込締切 6月25日(木) 必着		
水	午後	音楽の力と呼吸の力で健康に♪ ～「ケンハモ」で質の高い呼吸をしませんか～
木	午前	【第20回アジア競技大会及び第5回アジアパラ競技大会関連】 文化を彩る民族衣装
金	午前	〈親学関連講座〉【託児付】 子どもの成長を食でサポート ～明日からできる食の学び～

ご注意いただきたいこと

- 当選通知を受けた方は、通知に記載された期日までに、当センター窓口で受講手続きをしてください。
- 受講料・教材費は、出欠に関わらず、全額お支払いいただきます。なお、原則、払い戻しできません。
- 講座受講の権利は、他の方に譲ることはできません。受講できるのは、当選者ご本人に限りです。また、介助者を除き受講者以外の方の同伴はできません。
- 傷害保険等の設定はしておりません。必要な方は、各自でご加入ください。
- 申込の際の個人情報は、本講座以外の目的には利用いたしません。
- 手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループなどによる学習サポートを必要とされる方は、講座・事業実施日の2週間前までにご相談ください。
- 発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。

名古屋市南生涯学習センター

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1番地の10
TEL(052)613-1310・FAX(052)613-1326

NESPA 指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会(NESPA)

＜開館時間＞
午前9時～午後9時
(日曜祝日・自主開館日は午後5時まで)

＜休館日＞
第2水曜日・第4月曜日
ただし、7月～11月の第4月曜日は自主開館
年末年始(12/29～1/3)

＜交通案内＞

■バス
基幹1 栄～星崎・鳴尾車庫～南区役所下車西へ約800m
基幹1 栄～笠寺駅
南巡 笠寺駅～笠寺駅 笠寺駅下車西へ約500m
新端13号系統 新端橋～新端橋 日本ガイシスポーツプラザ
新端14号系統 新端橋～フィルドプラザ 日本ガイシスポーツプラザ下車北へ約500m

■JR東海
笠寺駅より西へ約500m

■名鉄
本笠寺駅より西へ約1000m
大江駅より東へ約900m



講座の申込について

- ☆受講資格
市内在住、在勤、在学の方で、講座ごとに定める対象者。対象の「一般」とは、中学生を除く15歳以上の方です。
- ☆申込方法
1講座につき、1人(1組)1通下記①または②のいずれかでお申込ください。
- ①往復はがきによる申込
○ 下記を参考に必要事項をご記入の上、南生涯学習センターへお申込ください。申込締切日必着です。

《往復はがきの書き方》

85 往復	南生涯学習センター 〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1番地の10 行	<返信用の裏> 何も記入しないでください。
85 返信	あなたの住所 あなたの氏名	<往信用の裏> ①講座名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤特記事項

- ※⑤特記事項
- 親子兄弟姉妹で講座・事業にご応募される方は、全員の氏名(ふりがな)をご記入ください。また、小中学生は学年もご記入ください。
 - 託児付講座で託児をご希望の方は、「託児希望」と明記の後に、お子様の氏名(ふりがな)・生年月日もご記入ください。
 - 名古屋市内にお住まいの方は、勤務先・通学先の所在の区名をご記入ください。
- ②インターネットによる申込
https://ttzk.graffier.jp/city-nagoya
⇒【キーワードで手続きを探す】の窓に南生涯学習センターと入力し🔍をクリックする。
※ 応募者が定員を超えた場合は、申込締切日の翌日以降に抽選を行います。受講可否については、すべての応募者に、返信用はがき、または電子メールでお知らせします。
定員に満たない場合は、申込締切日以降も、先着順にて受付を行います。当センター窓口、または電話にてお問い合わせください。

●お願い 駐車場(有料:20台)の台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※令和8年3月28日より、最寄りのバス停が「日本ガイシスポーツプラザ」から「名古屋市総合体育館」に名称変更となります。
※令和8年4月1日より、「日本ガイシ スポーツプラザ」から「NGKスポーツプラザ」に、「日本ガイシアリーナ」から「クロコくんアリーナ」に名称変更となります。

申込締切日	4月23日(木)〈必着〉			
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
講座名	はじめてのカリンバ ～仲間と楽しむハーモニー～	〈なごや学〉 なごやまちづくり偉人伝	〈なごや環境大学共育講座〉 ごみ？それとも資源？ ～リサイクルの歴史と現状～	〈女性セミナー〉【託児付】 軽やかに踏み出す自分らしい一歩 ～ココロとカラダに向き合うことから～
期間	5/11～6/15	5/19～6/23	5/27～7/1	5/21～7/2
回数・時間	午前・5回 10:00～11:30	午前・5回 10:00～12:00	第1・2・5回：午前・10:00～12:00 第3回：午前・10:00～11:30 第4回：午後・14:30～16:00	午前・7回 10:00～12:00
対象・定員	一般・15人	一般・30人	一般・30人 ※市外在住の方も申込できます。	女性・30人(うち託児枠は4人)
費用	受講料 1,500円 教材費等 1,850円	1,500円	300円	無料
講座のあらまし	カリンバは、箱に並んだ金属棒を親指で弾いて演奏するアフリカ発祥の楽器です。仲間と楽しく交流しながら、カリンバを学んでみませんか。本講座は、生涯学習を始めるきっかけとしていくことを目的とした講座です。	なごやにゆかりのある歴史上の偉人はたくさんいます。本講座では、その中でも、まちづくりに功績を残した人々の活躍を知ること、なごやのまちの発展を学びます。先人の偉業により発展してきた地、なごやへの愛着を深めてみませんか。	私たちが環境を守るためにできることは何でしょうか。本講座では、ごみの分別やリサイクルについて、世界の現状や日本の歴史、企業や名古屋市の取組から学びます。	日々の仕事や家事・育児などに追われて、自分のことを後回しにしています。本講座では、ジェンダーや女性特有の健康課題に関わることなど様々な視点でココロとカラダに向き合います。女性のライフステージにおける健康課題を意識し、気を付けることで、軽やかに自分らしい一歩を踏み出しましょう。
	① 5/11	① 5/19	① 5/27	① 5/21
	② 5/18	② 5/26	② 6/3	② 5/28
	③ 6/1	③ 6/9	③ 6/17	③ 6/11
	④ 6/8	④ 6/16	④ 6/24	④ 6/18
	⑤ 6/15	⑤ 6/23	⑤ 7/1	⑤ 6/25
【持ち物】 カリンバ(17キー・八長調のもの)、1回300円でレンタルすることができます。				
会場	視聴覚室	視聴覚室	視聴覚室：第1回・第2回 現地学習：第3回～第5回	視聴覚室(託児は第1集会室)

6月25日(木)〈必着〉		
水曜日	木曜日	金曜日
音楽の力と呼吸の力で健康に♪ ～「ケンハモ」で質の高い呼吸をしませんか～	【第20回アジア競技大会及び第5回アジアパラ競技大会関連】 文化を彩る民族衣装	〈親学関連講座〉【託児付】 子どもの成長を食でサポート ～明日からできる食の学び～
7/22～8/26 午後・5回 13:30～15:30 一般・30人 1,200円 550円	7/23～8/27 午前・5回 10:00～12:00 一般・24人 1,200円 700円	7/31～9/4 午前・5回 10:00～12:00 子をもつ保護者・子育てに関心のある方 30人(うち託児枠は4人) 1,200円 500円・託児費用は、別途500円(おやつ代)
現代人は呼吸が浅くなる傾向があり、ストレスをためやすいと言われています。鍵盤ハーモニカ「ケンハモ」を楽しく演奏しながら質の高い呼吸を身につけ、生き生きとした毎日を過ごしましょう。演奏経験がない方でも大歓迎です！鍵盤ハーモニカの使用は2回目からとなります。	色とりどりの各国の民族衣装。特徴的な色や模様、着方を知ると、その国の文化が見えてきます。民族衣装をきっかけに世界の文化について学びませんか。	子どもが健やかに成長するためには、どのような食生活を送るかが大切です。本講座で、子どもの食について様々な観点から学び、食で成長をサポートできるようにしてみませんか。
① 7/22	① 7/23	① 7/31
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【公開講座】 ヒトと装いの関係 ～バリ島の礼装から学ぶ～ 国際ファッション専門学校 国際ファッション学部准教授 廣田 緑 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【公開講座】 普段の食事を楽しく・おいしく・おもしろく ～絵本で魚嫌いをサポート～ 管理栄養士 作家 青柳 礼恵 ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ
② 7/29	② 7/30	② 8/7
③ 8/5	③ 8/6	③ 8/14
④ 8/19	④ 8/20	④ 8/28
⑤ 8/26	⑤ 8/27	⑤ 9/4
【公開講座】 呼吸と健康効果 ～質の高い呼吸をするために～ SUZUKIケンハモ認定講師 ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 鎌田 まみ ※本講座受講者の方も先着順でのご入場となります。	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ	【実習】 パティック染めを体験しよう ～マレーシアの文化を知る～ 株式会社アジアンHR 石田 ミミ