

中村スポーツセンター主催 講座のご案内

30 年度も色々な分野に挑戦しませんか？ 視野と趣味が広がります！

【毎日を健康に！セルフケア教室】前期（全 9 回）

生活習慣病予防、バランスのいい筋力 UP、お腹や体を引き締めたい方におすすめ体操教室
また腰・肩痛持ち、産後の女性など体調改善にも有効な体操を専門家の先生から習おう！

日 時；4 月 23 日～ 月曜日 14 時～15 時。 参加費；全 9 回で 4500 円。

講 師；株) CURECARE 認定医師 坂本秀一郎先生

【スクラップブックング講座】

家族の大切な思い出写真や記念写真をスクラップブックングの技法で素敵にまとめませんか？
お好みの素材を使って飾りやデコレーションでオリジナルフォトアートを作ります
参加者全員に専用ののりをプレゼント！



日 程； 5 月 28 日（月） 10 時～12 時

講 師；岩城裕佳子先生

参加費； 受講料 700 円＋材料費 500 円

持ち物； テーマを決めた写真 5 枚程度。はさみ

【夏のスキンケアとメイク講座】

マイナス 5 歳肌作り & メイク講座 ☆紫外線などダメージの強い
この時期に向けたスキンケアと夏メイクをプロから習いましょう！

日 程； 6 月 25 日（月） 10 時～12 時

講 師；広瀬先生（ビューティーアドバイザー）

参加費； 受講料 700 円

持ち物； 置き鏡、お持ちの化粧品、筆記用具、ヘアーブラシ



【親子で実験！科学教室】

磁石で「くねくねへび」ごまを作ろう！

実験を通して物作りの楽しさ、仕組み解明の面白さを親子で学ぼう！

日 程； 7 月 23 日（月） 10 時～11 時 30 分

講 師；小島美子先生（子ども科学教室エンジンクラブ所長。元小学校教員）

対 象； 年長～小学 3 年生 15 人とその保護者

参加費； 受講料 700 円＋材料費 200 円

申込・お問合せは中村スポーツセンター TEL (052) 413-8021

名古屋市 中村区 中村町待屋 43-1 ※託児なし FAX (052) 413-8023

※どちらの地域の方も参加可能

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 URL：<http://www.nespa.or.jp/>

