

# 1Day 体験会

日にち 11/4・月曜日(祝日)  
講師 荻野 宗規



## 親子と子どもたちのための 茶道講座

親子クラスでは、お菓子とお茶をいただき、その後、お子さんたちが自分たちでお茶をたてて、お家の方にお茶をお出しします。子どもたちのクラスでは、お茶をたてる様子を見学し、茶筌を使ってお抹茶をたててみます。なお体験講座では、持ち物等はありません。いつもと違う空間の中で、日本の文化を体験し、心が落ち着き、元気がでることを知ってもらえると嬉しいです。楽しみに来てください☆

**親子クラス**  
時間 10:30~11:30  
受講料 ¥1,500(お菓子代含む)  
対象 4歳~8歳  
定員 5組

お菓子やお茶を美味しくいただき、お家の方にも味わっていただきます♪

**子どもたちのクラス**  
時間 13:30~15:00  
受講料 ¥800(お菓子代含む)  
対象 9歳~15歳  
定員 6人

美味しいお菓子やお茶をいただき、どんな気持ちになるか体験してみてください♡

※お子さま1人での参加になります。

**申込方法** ① 先行受付:9月15日(日)10時より来館申込みのみ。 ② 一般受付:9月15日(日)13時よりお電話での仮申込・来館申込み可能。  
※先着順です。詳細・空き状況は、お電話またはホームページにてご確認ください。

# Pick up 特集

開催 10/15~12/17  
曜日 火曜日  
回数 全8回  
時間 19:00~21:00  
受講料 ¥8,000

## 絵画講座

一緒に充実した時間を過ごし、描いた作品が思った以上によくできたと実感しましょう♪

毎回、講師がモチーフをアクリル絵の具で描いて見せてくれるので、参考にしながら描くことができます。それぞれが用意した写真やモチーフを色鉛筆画やアクリルガッシュ、水彩絵の具で描きます。講師が描き方を教えてくれるので、油絵を希望される人も参加できます。また、何を描くか決まっていな人は、講師がいくつかのモチーフを用意しますので、安心して参加することができます。時々、人物モデルをクローキーしたり、絵の具で描いたりもします。



**赤堀マサシ**  
初めての方にも、気軽に描いていただけるように、それぞれの経験に合わせて丁寧に指導します。また画材店の紹介や講師から必要なものを購入することもできます。

**美術作品を制作することは?**  
I 充実した時間を過ごす  
II 自分の中の創造力を引き出す  
III 同じ美術愛好者と同じ時間を過ごす

詳細は中面のカルチャー講座でご確認ください。申込方法は裏面にてご確認ください。

ワークピア磐田  
**Instagramで情報発信中!**  
ワークピア磐田で行われる予定の講座やイベント情報を最新で配信していきます♪  
楽しい情報満載でお届けいたしますので、ぜひご利用ください!

★こちらのコードからフォローをお願いします。

**駐車場のご案内**  
来館の際は、以下5か所のPマークの専用駐車場をご利用ください。

# ワークピア 磐田 定期講座情報



各講座の詳細についてはHPまたはワークピア磐田までお問合せください。 | <http://workpia.birukan.jp/>

親子と子どもたちのための茶道講座を行います! 詳しくは、裏面、1DAY体験会をご覧ください。

## 学びの講座

**土曜日 リーダー&育成指導者必見! 負担軽減?! 仕事を楽しむコツ**

全8回 10/12~1/25 10:00~11:40  
12名 講師 高橋孝子 受講料 ¥8,000

「仕事を楽しむには?」「コミュニケーションの基本を知る」など、実業務に役立つ内容から、リーダーとして、業務を行う時のための「多くの人が自発的に動くために必要なことを知る」など、楽しく学びながらスキルアップを目指しましょう! 若手からリーダーまで大歓迎です!



**月曜日 ポルトガル語**  
カリキュラムHPにて掲載中

全15回 10/7~3/3 19:00~20:30  
10名 講師 田村エミリオ  
¥15,000 (事務所にテキスト購入あり)

ブラジル文化を楽しく学びながら、ポルトガル語の文法の基礎をテキストや講師が用意したプリントを使って学びます。



## 体講 話し方

職場内や私生活でも使えるコミュニケーション術や人前で話すためのスキルを教えてください方を募集します。

**講師募集中!**

※詳細はワークピア磐田のホームページでご確認ください。決まり次第募集終了です。



**申込方法について**

**① 先行受付(来館申込みのみ)**

- 講座ごとに受付日/受付時間が決まっています。一覧表にてご確認ください。
- 整理券配布時に定員を超えた場合は、抽選会を行います。整理券配布時間に遅れると抽選会に参加できません。
- 受講料は開講初日にお支払いいただけます。
- ご家族以外での代理人申込みはできません。

**② 一般受付(来館または電話申込)**

- 9/15⑩10:00~申込みがはじまります。
- 電話で空き状況をご確認の上、空きがあれば仮申込ができます。
- 仮申込後は9/30⑩までに来館の上、正式申込みをお願いします。
- 9/30⑩までに正式申込み(来館受付)ができない場合は、一度ワークピア磐田までご連絡をお願いします。
- 定員に達した講座についてはキャンセル待ちができます。

**① 先行受付[来館申込み]**

受付日	整理券配布時間	受付時間	講座名
9/14(土)	8:50	9:00~9:30	● パッチワークA ● パッチワークB ● リーダー&育成指導者必見! 負担軽減?! 仕事を楽しむコツ
	9:50	10:00~10:30	● マットピラティスA ● マットピラティスB ● 笑いヨガ
	10:50	11:00~11:30	● 絵画(第3期) ● エアロビクス火曜日 ● チベット体操
	12:50	13:00~13:30	● エアロビクス金曜日 ● ポルトガル語 ● ペビーヨガ
	13:50	14:00~14:30	● リラクゼーションヨガ ● 親子ではじめる英会話 ● 茶道(宗備流)
	14:50	15:00~15:30	● キッズダンス(リトルクラス) ● ホームソーイング ● 楽しい南インド古典舞踊
	15:50	16:00~16:30	● キッズダンス(ジュニアクラス) ● 社交ダンス入門 ● ハタヨガ

**② 9/15(日) 10:00~ 一般受付開始 各講座 来館申込/電話での仮申込/お問合せ**

## ワークピア 磐田 (磐田市勤労者総合福祉センター)

☎ 0538-36-8381  
住所 磐田市見付(中央町) 2989-3  
電話受付時間 9:00~21:00 ※開館時間は8:30~21:30  
休館日 年末年始(12/29~1/3)  
開館日 8/13(火)、12/12(水)、3/26(木)

定期講座のみならず、会議室やホールの貸し出し、コワーキングスペースの運営もしています。サークル活動の場所や研修場所を探している人も、起業したいけど、どこから始めたらいいか悩んでいる人も、市内・市外問わずご利用いただけます。また、仕事の悩みを相談できる、いまこ相談室(職業総合相談室)も開設しています。

詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください。  
<http://www.birukan.jp/workpia/>  
ワークピア磐田 検索 主催: (株) 市指定管理者 東海ビル管理株式会社



# スポーツ講座

## 月曜日 笑いヨガ

全10回 10/21~3/24 10:00~11:30  
20名 平野邦彦  
¥6,500

おっさま(愛称)と仲間と一緒に感情表現する講座です。手拍子や特徴とし、笑うことを主とした心が軽くなるエクササイズです。

室内用運動靴



## 火曜日 リラクゼーションヨガ

全15回 10/1~2/25 13:30~14:30  
20名 名淵由美子  
¥12,000

リラックスしながら身体を動かすことで、血行促進や疲労回復など、自律神経を整えることができます。自分のペースで気持ちよく身体を動かしましょう。

ヨガマット・タオル



## 火曜日 チベット体操

全10回 10/1~2/18 19:00~20:30  
10名 松下信義  
¥10,000

丹田を意識した5つの動作を腹式呼吸で行います。気持ちを落ち着かせて、リラックスしながら行いましょう。1日15分、たたみ1畳の広さがあればお家でも気軽に取り組むことができます。

ヨガマット or バスタオル



## 水曜日 楽しい南インド古典舞踊

全10回 10/16~2/26 19:00~20:30  
10名 Maya Shoko  
¥10,000

力強いステップを踏んだり、裸足で踊ることが特徴です。インドの文化について学び、基本の動きを学びながら、楽しく仲間と一緒に踊りましょう。

ウェア(ミニスカート・任意・タオル)



## 木曜日 マットピラティスB

全15回 10/10~2/20 19:30~20:20  
15名 安岡亜由美  
¥15,000 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！  
※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

ヨガマット・タオル



## 火曜日 エアロビクス 火曜日

全18回 10/1~3/11 10:00~11:30  
20名 柴田悦子  
¥18,000

筋力UPや骨密度UPにも繋がる有酸素運動を取り入れたエアロビクスです。自分のペースで体を動かすので、運動が苦手な人でも楽しく体を動かすことができます。

室内用運動靴・タオル



## 火曜日 社交ダンス入門 リニューアル!

全10回 10/8~2/25 19:15~20:45  
男性10名 女性10名 伊藤洋 西川由美子  
¥13,000  
初心者・興味がある人歓迎

仲間と一っしょに社交ダンスのマナーやステップの基礎を学びましょう。運動不足やストレス解消にも繋がり、健康的な身体にもなります。

ダンスシューズ(モダン用)またはステップが踏める靴



## 水曜日 ハタヨガ

全15回 10/2~2/26 19:30~20:30  
25名 名淵由美子  
¥15,000

様々なポーズを呼吸に合わせて行い、心を落ち着かせながら、全身の柔軟性・代謝を高めることができるヨガです。

ヨガマット・タオル



## 木曜日 マットピラティスA

全15回 10/10~2/20 18:30~19:20  
15名 安岡亜由美  
¥15,000 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！  
※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

ヨガマット・タオル



## 金曜日 エアロビクス 金曜日

全16回 10/11~3/7 19:00~20:30  
25名 高塚理栄  
¥16,000

エアロビクスダンスだけでなく、骨盤調整や足つばなど、身体の調整も行います。週末に楽しく心も身体もリフレッシュしましょう。

室内用運動靴・タオル



# カルチャー講座

## 月曜日 ホームソーイング

全15回 10/7~3/10 18:30~20:30  
10名 戸澤智也子  
¥16,500

お洋服や小物など、自分の作りたいものを自由に楽しく手作りすることができます。

持ち物 筆記用具・裁縫道具など



## 火曜日 パッチワークA

全10回 10/1~2/18 9:30~11:30  
18名 青島禎子  
¥10,000(材料費が別途かかります)

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びと一緒に楽しみましょう。\*申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

筆記用具・裁縫道具など



## 火曜日 パッチワークB

全10回 10/8~2/25 9:30~11:30  
18名 青島禎子  
¥10,000(材料費が別途かかります)

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びと一緒に楽しみましょう。\*申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

筆記用具・裁縫道具など



## 火曜日 絵画(第3期) ※10月~12月

第4期(1月~3月)の募集は12/21日より受付いたします  
全8回 10/15~12/17 19:00~21:00  
12名 赤堀マサシ  
¥8,000

水彩画・色鉛筆画・アクリル画等、講師が用意したいくつかのモチーフを好きな画材で描くことができます。仲間たちとスケッチや構図、混色等を覚えながら、作品を完成させましょう。

画材道具



## 水曜日 茶道(宗偏流)

全15回 10/2~2/26 18:30~20:30  
8名 萩野宗規  
¥23,000

お茶で穏やかな安らぎのひとつを過ごしてみませんか? 堅苦しく近寄り固いと思われがちですが、はじめての方でも「点前」と順序・礼儀・作法を楽しく学べます。

(別途袱紗・懐紙代)



# キッズ&ベビー講座

## 月曜日 ベビーヨガ

全10回 10/7~3/17 10:00~11:10  
10組 袴田利枝  
¥10,000  
首がすわっている赤ちゃんからOK

産後のママの体型回復を赤ちゃんと一緒に取りながら楽しく一緒に運動できます。\*赤ちゃんとお母さんご参加ください。

ヨガマット



## 火曜日 キッズダンス リトルクラス

全15回 10/1~2/25 16:20~17:20  
20名 諸星佳苗  
¥15,000 4歳~8歳

初心者向けのHIPHOPダンスです。最新曲を使って、お友達と一緒に楽しく踊りましょう! \*お子さま1人でレッスンを受けられることが必須です。参観日あり。

室内用運動靴・水筒



## 火曜日 キッズダンス ジュニアクラス

全15回 10/1~2/25 17:30~18:30  
20名 諸星佳苗  
¥15,000 9歳~12歳

ちょっとだけ難易度をあげたHIPHOPダンスです。お友達と一緒にダンスを楽しみながら上手に踊れるようになります! 参観日あり。

室内用運動靴・水筒



## 木曜日 親子ではじめる英会話

全5回 10/24~2/20 11:00~11:45  
5組 リチャード・ニールセン  
¥7,300 1歳~3歳

子どもたちの「心・身体・脳」をバランスよく育てるための語りかけやスキップを取り入れています。ママ・パパと一緒に楽しく英語に触れながら、カード遊びや歌に合わせて体を動かしましょう。

動きやすい服装



### お知らせ

●やむを得ず、休講または回数短縮・延期となる場合がございます。最新情報はワークピア磐田 HP にてご確認ください。 ●整理券配布時に希望者多数の講座は、抽選会を行います。整理券配布時間は厳守してください。 ●講師都合により、日程変更が生じる場合がございます。