

● 東刈谷市民センター ●

〒448-0806 刈谷市松栄町2-16-1 TEL24-1175

		1		2		3	
講座名		エアロビクスで始める楽しい健康づくり		大人かわいいラミネート生地で作るバッグと小物		話すのが楽しくなる超初級英会話	
曜日		木 曜日		水 曜日		水 曜日	
時間		13時30分 ～ 15時00分		10時00分 ～ 12時00分		13時00分 ～ 14時40分	
場所		大集会室		第1研修室		第1研修室	
期間		10月24日 ～ 12月19日		10月23日 ～ 2月5日		10月23日 ～ 1月29日	
回数		8 回		8 回		12 回	
対象		一般(女性)		一般		一般	
定員		16 人		10 人		18 人	
受講料		800 円		800 円		1,200 円	
教材費等		無料		9,000 円		5,520 円	
講座の概要		ストレッチや筋トレでウォーミングアップをし、音楽に合わせて、楽しくエアロビクスを行います。		ビニールコーティングした生地を使い、4種類のバッグと小物を作ります。パワーのある職業用ミシンを使いながら、きれいに縫うコツも学べます。		英語が話せたらと思うけど、初心者でひとりでは何から始めたらいいかわからない方向けです。英語に触れることに慣れ、恥ずかしがらずに口に出すことを楽しみます。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月24日	開講式・ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション	10月23日	開講式・ファスナーポーチ	10月23日	開講式・イントロダクション
	2	10月31日	ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション①	11月6日	おさんぽショルダーバッグ①	10月30日	自分のことを話す①
	3	11月7日	ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション②	11月20日	おさんぽショルダーバッグ②	11月6日	自分のことを話す②
	4	11月14日	ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション③	12月4日	A4サイズのサブバック①	11月13日	あいづちや会話をスムーズに表現する
	5	11月28日	ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション④	12月18日	A4サイズのサブバック②	11月27日	旅先でも使えるフレーズ①
	6	12月5日	ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション⑤	1月8日	グラニーバッグ①	12月4日	旅先でも使えるフレーズ②
	7	12月12日	ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション⑥	1月22日	グラニーバッグ②	12月11日	旅先でも使えるフレーズ③
	8	12月19日	ストレッチ、エアロビクス、リラクゼーション⑦	2月5日	グラニーバッグ③	12月18日	日々の出来事話す
	9					1月8日	困った時にも使えるフレーズ
	10					1月15日	会話をつなげるために役立つ表現
	11					1月22日	ポイント・復習
	12					1月29日	まとめ
	13						
講師		愛知県健康づくりリーダー・アロマコーディネーター 磯貝 みゆき		手作り&洋裁教室*couture*主宰 kei		第二言語習得理論及び教授法博士 荒木 由美香	