

### 12月3日(火)9時より受付開始の講座

今年度最後の講座になります。

室内に籠りがちになる季節ですが、いろいろな講座に参加して楽しみください。

●健康・運動講座 ●趣味・実用講座 ●語学講座

お願い

※講座申し込み後のキャンセルは、講座開講日の1週間前(休日・祝日除く)までです。それ以降のキャンセルは受講料をいただくことになります。  
※講座の様子を見学いただくことができます。ただし事前に連絡をお願いします。  
※講座を体験することができます。ただし、原則初日のみといたします。  
※冬季は天候等の影響により掲載内容が変更になる場合がありますことを予めご了承ください。

#### 土曜日 ⑤笑顔をつなぐフォークダンス後期講座

全5回 みんなで楽しく踊る世界各国のフォークダンスを学ぶ

2/22 3/1・8・15・22

時間 13:15~14:45 定員 20名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 1,000円  
講師 (公社)日本フォークダンス連盟公認指導員 藤田 文子さん  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、室内用運動靴 ※動きやすい服装



#### 土曜日 ①ヨガ入門後期講座

全10回 「深い呼吸法」にゆっくりと体をのぼし、体のゆがみやコリを解きほぐし健康的な過ごし方を学ぶ

1/18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22

時間 10:15~11:15 定員 15名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 2,000円  
講師 (一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 川端 いづみさん  
持ち物 ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル、飲み物 ※動きやすい服装 ※講座の90分前以降は飲食しないこと



#### 土曜日 ⑥脳トレ~おもしろ将棋入門講座

全5回 初心者を対象に初歩から将棋の基本を学ぶ

1/18・25 2/1・8・15

時間 13:15~14:45 定員 14名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 1,000円  
講師 (公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 藤井 比敏さん  
持ち物 筆記用具



#### 水曜日 ②気軽にエアロビクス後期講座

全10回 リズムに合わせて身体を動かし、足腰を鍛えて体力アップを図ることを学ぶ

1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19

時間 10:15~11:15 定員 20名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 2,000円  
講師 北海道エアロビク連盟道北支部長 佐藤 敬司さん  
持ち物 汗拭きタオル、ヨガマット又はバスタオル、室内用運動靴、飲み物 ※動きやすい服装



#### 火曜日 ⑦大人のポップスと歌謡曲を歌って楽しもう!講座

全5回 シニア世代が親しんできたポップスや歌謡曲を楽しく歌うことを学ぶ

1/28 2/4・25 3/11・25

時間 10:30~11:30 定員 15名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 1,000円  
講師 ヤマハ音楽教室システム講師 空の音 滝川主宰 梶原 直絵さん  
持ち物 筆記用具



#### 火曜日 ③楽しく自然にフィットネスダンスワールド講座

全10回 ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズを学ぶ

1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25

時間 10:30~11:30 定員 20名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 2,000円  
講師 JW1プライマリー認定インストラクター 重原 悦子さん  
持ち物 汗拭きタオル、室内用運動靴、飲み物 ※動きやすい服装

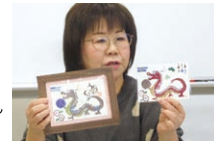


#### 木曜日 ⑧心華やぐラメで和柄模様を描こう講座

全2回 ラメ和柄模様と伝筆®のコラボ。ラメ装飾の筆文字カードの作り方を学ぶ

2/13 3/13

時間 13:15~15:15 定員 10名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 2,400円  
講師 日本の文様ラメアート インストラクター 新銅 雅子さん  
持ち物 筆記用具、ウェットティッシュ



#### 火曜日 ④ゆったりストレッチ講座

全4回 体の疲れやコリをほぐし、呼吸法を取り入れたリラクゼーション等を学ぶ

2/18・25 3/4・11

時間 13:15~14:00 定員 20名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 800円  
講師 健康運動指導士 田口 あきほさん  
持ち物 汗拭きタオル、ヨガマットまたは大判バスタオル、飲み物 ※動きやすい服装



#### 金曜日 ⑨おもてなし中国語講座

全12回 簡単な挨拶や会話が片言でもできるように学ぶ

1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21・28

時間 13:15~14:45 定員 10名  
場所 滝川市中央児童センター 受講料 2,400円  
講師 沖 恵美さん  
持ち物 筆記用具



#### 漢字検定試験実施

申し込み締め切り日は  
令和6年12月28日(土)  
までとなっております

只今  
受付中!



実施日時/2025年2月16日(日)

チャレンジされる方は、期限までに  
直接事務局にお申し込みください。  
詳細は事務局にご確認ください。

#### リブラン作品展

開催期間/令和7年3月6日(木)  
~15日(土)  
開催時間/10:00~16:00  
開催場所/滝川市美術自然史館



リブランサロンでは・・・  
オカリナ、パソコンを教えています。30分・500円  
職員が教えらるる範囲で行っています。趣味のきっかけ  
になればと思って取り組んでいる事業です。

詳しい情報はHPへ!

ホームページ スタッフブログ

リブラン滝川 検索



リブランの会員じゃなくても  
講座を体験してみたい方注目!

### リブラン講座 1回体験無料!

※12月受付の講座に限る ※他サービスとの併用不可  
※1枚1名 ※ただし材料費負担 ※初回のみ利用可

期限24.12.28 SORA12月号/リブラン滝川

## 一般財団法人 滝川生涯学習振興会

### TEL 0125-23-0294

(受付時間)火~土午前9時~

午後5時まで(日・月・祝日を除く)

滝川市新町2丁目6番1号(滝川市中央児童センター2F) FAX 0125-23-0292