



令和4年 7月～9月

ミライズカルチャー講座



体操・健康

ポディーリンパマッサージ

講座日：第2月曜日
時間：13時～14時
受講料：3000円
(1回1000円×3回)
場所：運動のハコ
定員：10名
持ち物：タオル・飲み物
動きやすい服装

講師：細川明希子



リンパの流れを良くしてデトックス！
おうちでもできるリラクセス方法を学ぼう！

体操・健康

自力で体を整えよう！自力整体

講座日：毎週火曜日
時間：15時～17時
受講料：18000円
(1回1500円×12回)
(初回のみ材料費が500円程度必要です)
場所：運動のハコ
定員：10名
持ち物：タオル・飲み物
動きやすい服装・上履き

講師：高田佳衣子



ゆったり体をほくして肩こりや関節の悩みを
解消しましょう！

運動

5く5くエアロビクス 十足のメンテナンス

講座日：毎週水曜日
時間：19時～20時
受講料：11000円
(1回1000円×11)
場所：運動のハコ
定員：10名
持ち物：タオル・バスタオル
飲み物・動きやすい服装

健康運動指導士
講師：藤田由美子



脂肪燃焼をめざし、カラダの中身を整えよう。
外出不足のカラダに効果抜群！

体操・健康

健康教室

講座日：第1水曜日
時間：13時～14時
受講料：3000円
(1回1000円×3回)
場所：和のハコ大
定員：10名
持ち物：タオル・飲み物
動きやすい服装

カイロプラクター
講師：中山健二



カイロプラクティスの視点から、ストレッチを
通じてあなたの健康をサポートします！

キッズ

こどものためのリトミック

講座日：第1・2木曜日
時間：午前中、ご希望の時間を
先生と話し合いで決定
受講料：6000円
(1回1000円×6回)
場所：奏でるハコ大
定員：親子6組
3歳児未満対象

講師：河野二三子



音楽の基礎を身に着けながら、子供たちの
基礎能力や人格形成を目的としたレッスンです

趣味

水墨画・墨彩画

講座日：第4金曜日
時間：13時半～15時
受講料：4500円
(1回1500円×3回)
場所：工房のハコ
定員：14名

国際墨絵協会 顧問
講師：川田吉子



観察を大切に、日々の感謝を
描きとめていきましょう！初心者大歓迎です。

運動

護身術 (合気柔術)

講座日：毎週土曜日
時間：18時～19時
受講料：9750円
(1回750円×13回)
場所：運動のハコ
定員：10名
持ち物：タオル・飲み物
動きやすい服装

大東流合気柔術 四国本部長
講師：佐藤英明



子供から大人まで女性の方も気軽にはじめられる
合気柔術！日本古来の護身術です！

講座のお申し込みは
美馬市地域交流センター
ミライズ
☎0883-53-1101
もしくは1階窓口まで！

ミライズホームページはこちら



料理

洋菓子教室 New!

日曜クラス 第1日曜日
時間：13時～15時
平日クラス 第4月曜日
時間：18時～20時
受講料：6000円
(1回2000円×各3回)
※ 毎講座ごとに材料費が500円程度必要
場所：料理のハコ
定員：10名
持ち物：エプロン・タオル
筆記用具・三角巾

ハシとケ洋菓子教室
講師：植本綾子



初心者の方でも大丈夫。
短時間で簡単にできるお菓子を講習いたします
※日曜クラスと平日クラスは講習内容が異なるため
すべての講座受講(6回)もOKです！

○申し込み方法・注意事項 ※必ずお読みください

- 申し込み用紙をミライズ1F総合事務室にお持ち下さい。
受講料は受講開始日にお支払いください。
- 材料費等が別途必要になる講座がございます。
- 開講準備がございます。
受講日の3日前までにお問い合わせください。
- 参加人数が少ない場合は休講とさせていただきます。
- 講座期間の途中で退会される場合は受講料は返金いたしません。
また、生徒様のご都合でお休みになる場合も返金出来かねます。

○感染症対策のご案内

- 講師、受講生みなさまへの検温
 - 手指用、備品用アルコール貸し出し
 - 利用後の部屋へのアルコール除菌
 - 館内空調システムでの換気(1時間に2回以上の空気入れ替え)
- ミライズカルチャー講座は徳島県立総合高等学校「まなびーお徳島」
連携講座です。詳しくはまなびーお徳島HPをご覧ください



徳島県立総合高等学校
まなびーお徳島

まなびーお徳島HPはこちら

