刈谷市総合文化センター　生涯学習自主事業

令和５年度　第１期

アイリスカルチャークラブ

母と子の体操あそび

お子様と楽しく体操をすると共に、入園準備のためのステップとして、集団行動を経験しましょう。

講　師：谷嵜好美（幼児体育インストラクター）

【2 歳児コース】9：40 ～ 10：30

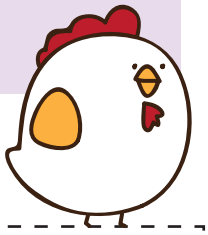
対 象　令和３年　４月２日～
令和３年 10 月１日生まれの子と母親

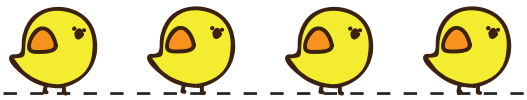
【3 歳児コース】10：40 ～ 11：40

対 象　令和２年４月２日～
令和３年４月１日生まれの子と母親

日　程　5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/12（水曜日）

受講料　3,300 円【6 回】　**定　員**　各コース 12 組





申込み方法

4 月 18 日（火）（必着）までに、メール（manabi@kariya.hall-info.jp）、ハガキ、または総合文化センター１階総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、
①「母と子の体操あそび」、希望コース
② 母親の氏名（フリガナ）・年齢
③ 子どもの氏名（フリガナ）・生年月日・性別
④ 郵便番号・住所
⑤ 電話番号
を記入して申込みをしてください。

★ 電話・FAX での申込みはできません。
★ 申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
★ 定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付する場合があります。
★ 対象児以外の子ども・妊婦の参加は不可。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858　刈谷市若松町 2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者 (KCSN 共同事業体)
電話番号：0566-21-7464（事業担当直通）
開館時間：9:00 ～ 22:00　休館日：毎月第１月曜日
ホームページ：https://kariya.hall-info.jp/

刈谷市総合文化センター KARIYA Cultural Center　アイリス

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター（中央生涯学習センター）	
希望の講座名	母と子の体操あそび　2 歳児コース　・　3 歳児コース	
フリガナ		歳
氏名（母）		
フリガナ		男・女
氏名（子）		
	令和　　年　　月　　日生まれ	
郵便番号	―	
住　所		
電　話	―　　―	
その他		

申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
※郵送の場合はお取扱いできません。

刈谷市総合文化センター　生涯学習自主事業

令和５年度　第１期　アイリスカルチャークラブ

ABトレーニング

～バレエ解剖学を基に考案されたトレーニング～

クラシック等の静かな音楽に合わせた動きで骨格や筋肉を整え、軸のあるバランスのとれた身体を目指します。
バレエ特有の強い足腰やしなやかな上半身のボディライン作り、体幹強化や姿勢改善にも効果的。
ゆっくりと柔軟性を改善させるため、身体が硬い方でも大丈夫です。

日　程　5/11、5/25、6/8、6/22、6/29、7/13（木曜日）

時　間　10：00～11：30

受講料　4,800円【6回】　**定　員**　18名

講　師

竹内 夏希 （ABトレーナー）

申込み方法

4月18日（火）（必着）までに、メール（manabi@kariya.hall-info.jp）、ハガキ、または総合文化センター１階総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、
①「ABトレーニング」希望
② 氏名（フリガナ）・年齢
③ 郵便番号・住所
④ 電話番号
を記入して申込みをしてください。

★ 電話・FAXでの申込みはできません。
★ 申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
★ お子様を連れての受講はご遠慮ください。
★ 定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付することがあります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858　刈谷市若松町2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者（KCSN共同事業体）
電話番号：0566-21-7464（事業担当直通）
開館時間：9:00～22:00　休館日：毎月第１月曜日
ホームページ：https://kariya.hall-info.jp/

刈谷市総合文化センター KARIYA Cultural Center　アイリス

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター（中央生涯学習センター）
希望の講座名	ABトレーニング
フリガナ	
氏　名	
年　齢	歳
郵便番号	―
住　所	
電　話	－　　－
備考	

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
（郵送の場合はお取扱いできません。）

刈谷市総合文化センター　生涯学習自主事業

令和５年度　第１期　アイリスカルチャークラブ

代謝アップでダイエット！バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの３つの要素を取り入れたトレーニング。お腹まわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒にたっぷり汗をかきましょう。

日　程　5/11、5/25、6/1、6/15、6/29、7/6（木曜日）

時　間　13：30～15：00

受講料　4,800円【6回】　**定　員**　20名

講　師

森 杏菜
（バレトンインストラクター）

申込み方法

4月18日（火）（必着）までに、
メール（manabi@kariya.hall-info.jp）、ハガキ、または総合文化センター１階総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、
①「バレトン」希望
② 氏名（フリガナ）・年齢
③ 郵便番号・住所
④ 電話番号
を記入して申込みをしてください。

★ 電話・FAXでの申込みはできません。
★ 申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
★ お子様を連れての受講はご遠慮ください。
★ 定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付することがあります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858　刈谷市若松町2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者（KCSN共同事業体）
電話番号：0566-21-7464（事業担当直通）
開館時間：9:00～22:00　休館日：毎月第１月曜日
ホームページ：https://kariya.hall-info.jp/

刈谷市総合文化センター　アイリス
KARIYA Cultural Center

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター（中央生涯学習センター）
希望の講座名	代謝アップでダイエット！バレトン
フリガナ	
氏　名	
年　齢	歳
郵便番号	－
住　所	
電　話	－　　－
備考	

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
（郵送の場合はお取扱いできません。）