

# 教室・講座のご案内

申込期間 **2023年3月15日(水)まで**

- ・各教室**1人1通**まで
- ・応募者多数の場合は抽選となります

## ワード入門教室(全6回)

4/8(土)・15(土)・22(土)  
5/13(土)・20(土)・27(土)

時間 13:00~15:00

受講料 8,500円

### 内容

全くの初心者の方を対象に、ワードの最も基本的な機能の習得を目指します。  
定員 15名



## エクセル入門教室(全6回)

4/9(日)・16(日)・23(日)  
5/7(日)・14(日)・21(日)

時間 13:00~15:00

受講料 8,500円

### 内容

全くの初心者の方を対象に、エクセルの最も基本的な機能の習得を目指します。  
定員 15名



## 社交ダンス入門教室(全10回)

4/9(日)・16(日)・29(土)・祝  
5/7(日)・13(土)・20(土)・28(日)  
6/3(土)・17(土)・25(日)

時間 9:30~10:30

受講料 5,500円

### 内容

スタンダード種目(タンゴ)とラテン種目(ルンバ)の基本ステップを学びます。  
定員 30名

## 社交ダンス初級教室(全10回)

4/9(日)・16(日)・29(土)・祝  
5/7(日)・13(土)・20(土)・28(日)  
6/3(土)・17(土)・25(日)

時間 10:40~12:00

受講料 6,500円

### 内容

スタンダード種目(ワルツ)とラテン種目(ルンバ)の基本ステップを学びます。  
定員 30名

## 社交ダンスレッスン(全10回)

4/9(日)・16(日)・29(土)・祝  
5/7(日)・28(日)・6/11(日)・25(日)  
7/9(日)・17(月)・祝・30(日)

時間 13:15~14:45

受講料 15,500円

### 内容

講師2名によるテーマを設けた団体レッスン(1時間)とフリー指導(30分)  
定員 15名

## 書道教室(全10回)

4/20(木)・5/18(木)  
6/1(木)・15(木)・7/6(木)・20(木)  
8/3(木)・17(木)・9/7(木)・21(木)

時間 10:00~12:00

受講料 4,000円

### 内容

手書きの文字に触れ、筆と墨に親しみませんか。  
仮名と漢字の基本を習得します。  
定員 25名

## 実用ペン字教室(全10回)

4/27(木)・5/11(木)・25(木)  
6/8(木)・22(木)・7/13(木)・27(木)  
8/10(木)・24(木)・9/14(木)

時間 10:00~12:00

受講料 4,000円

### 内容

平仮名の基礎から始め、実用的な課題で漢字と仮名の調和を学び、美しい文字を目指します。  
定員 25名

## ヨガ教室(全9回)

4/13(木)・20(木)・27(木)  
5/11(木)・18(木)・25(木)  
6/8(木)・15(木)・22(木)

時間 9:15~10:30

受講料 7,500円

### 内容

日頃の疲れを癒し、肩こり腰痛などを緩和する。 定員 15名



パソコンからのメールを受信できるように設定をお願いします。

教室へのお申し込みはこちらのQRコードからどうぞ



- 【申込方法】・往復はがき・下記のEメール ※FAX受付はできません  
【記載事項】・教室名・郵便番号と住所・氏名・性別・電話番号・勤務先及び住所(市内、市外のみで可)  
・うえるびい奈良会員の方は会員番号(会員家族の方は会員番号とその旨)

〒630-8106 奈良市佐保台西町115番地

奈良市勤労者総合福祉センター TEL:0742(71)2444

ホームページ <https://www.wellby-nara.or.jp/> メール(予約専用) [yoyaku@wellby-nara.or.jp](mailto:yoyaku@wellby-nara.or.jp)