

# カルチャー教室

【会場：コミュニティールーム】

お申し込みは、はがき・FAX、または館内インフォメーションで受け付けています。

## 骨盤調整ヨガで体の中からきれいに

A コース

2/21(木)

10:30~12:30

B コース

2/21(木)

14:00~16:00



※写真はイメージです

対象 16歳以上の女性 定員 各14名(抽選)

受講料 100円 講師 プリティヴィヨーガ ヨーガ講師 坂本 真由美氏

ライフステージに合わせてさまざまに変化する女性の骨盤。骨盤の歪みは、頭痛や腰痛、下半身太りなどの症状を引き起こします。体の内側を意識しながら全身のバランスを楽しく整えましょう。

※各コース前半にエネルギーワークがあります(約20分)。

(応募締切) 2月7日(木)必着

## 親子教室 エッグアートでひな飾り

A コース

2/23(土)

10:30~12:30

B コース

2/23(土)

14:00~16:00



※写真はイメージです

対象 小学生と保護者(2人1組)

定員 各10組(抽選) 受講料 1,500円(1組分)

講師 クリスタルエッグアート 西條 郁子氏

エッグアートとは、卵の殻に装飾を施すクラフトのことです。今回はガチョウとウズラの卵を使用し、可愛いひな飾りを作ります。この機会に、親子で魅力あふれるエッグアートの世界をのぞいてみませんか。

※ご一緒に参加されるお子様の名前(ふりがな)、年齢、性別、学校名、学年もご記入ください。

(応募締切) 2月9日(土)必着

## 似合う色で魅力UP! パーソナルカラー診断

A コース

3/16(土)

10:30~12:30

B コース

3/16(土)

14:00~16:00



※写真はイメージです

対象 16歳以上の女性

定員 各15名(抽選) 受講料 150円

講師 イメージコーディネーター あべ 慧告子氏

パーソナルカラーとは自分に似合い、魅力を最大限に引き出してくれる色のことです。人それぞれ個性があるように、似合う色もそれぞれ違います。この機会にもっと輝く自分色を見つけてみませんか。

(応募締切) 3月2日(土)必着

## 春を楽しむ和菓子作り

A コース

3/27(水)

10:30~12:30

B コース

3/27(水)

14:00~16:00



※写真はイメージです

対象 16歳以上の女性

定員 各12名(抽選) 受講料 600円

講師 製菓衛生師 八巻 衣津美氏

日本の四季を表し、おいしいだけでなく見た目も美しい和菓子。今回は、見ているだけで春を感じられるかわいらしい和菓子を作ります。講座の最後には、お茶を飲みながらの試食タイムも設けています。

(応募締切) 3月13日(水)必着

## カルチャー教室・実験教室のお申し込み方法

**参加には当選はがきが必要です**  
**下記のとおり記入の上、**  
**はがきまたはFAXでお申し込みください**

※はがき・FAXのほか館内インフォメーションでも受け付けています。

当選はがきは教室開催日の一週間前までにお届けします。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

●A・Bコースがある場合は、A・Bのいずれかをお選びください。

●親子カルチャー教室、実験教室のお申し込みは、参加されるお子様の名前(ふりがな)、年齢、性別、学校名、学年をご記入ください。

表▼

980-0811

仙台市青葉区一番町3-7-1  
 東北電力グリーンプラザ  
 「カルチャー教室(R)」係  
 「実験教室(R)」係

裏▼

① 希望教室名  
 ※1教室につきはがき1枚に記入  
 ② 参加希望日・コース  
 ③ 〒  
 ④ 住所  
 ⑤ お名前(ふりがな)  
 ⑥ 年齢・性別  
 ⑦ 電話番号  
 ⑧ 職業  
 ⑨ 「オアシスを見た」とお書きください

FAX 022-225-3007

※グリーンプラザの施設利用および各種教室、イベントにお申し込みいただいた方の個人情報は、適正かつ厳重に保護・管理し、グリーンプラザの施設利用および各種教室、イベントにかかわる諸連絡および実施に関する範囲内で利用します。また、ご応募いただいた方の個人情報は、各種教室の実施にかかわる範囲内で、各種教室の講師に情報提供する場合があります。