



令和7年 春 の講座ご案内



講座名・講師	内容	日時・定員・受講料	申込開始日
4月始まり らくらく健康体操 [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	椅子に座ってできる簡単な体操が中心です。幅広い年代の方におすすめの講座です。 以前受講された方から いただいたご感想の一部ご紹介♪ 楽しい講座でした。 これからも続けていきます。	4/23, 30 5/7, 14, 21 (水) (全5回) [時間] 10:00~11:00 [定員] 20名 [受講料] 3,500円	 4/11 (金)
4月始まり リラックスヨガ [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	簡単で分かりやすいヨガのポーズと深呼吸で心身共にリラックス。初めての方も安心して参加いただける講座です。 楽しみながら体を動かすことができました。	4/25 5/2, 9, 16, 23 (金) (全5回) [時間] 18:30~19:30 [定員] 20名 [受講料] 3,500円	 4/14 (月)
6月始まり らくらく健康体操 [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	椅子に座ってできる簡単な体操が中心です。幅広い年代の方におすすめの講座です。 椅子に座っての体操で、普段あまり体を動かさない私にもできました。	6/4, 11, 18, 25 7/2 (水) (全5回) [時間] 10:00~11:00 [定員] 20名 [受講料] 3,500円	 5/21 (水)
6月始まり リラックスヨガ [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	簡単で分かりやすいヨガのポーズと深呼吸で心身共にリラックス。初めての方も安心して参加いただける講座です。 身体を動かしリラックスできました。家でもやってみます。	6/6, 13, 20, 27 7/4 (金) (全5回) [時間] 18:30~19:30 [定員] 20名 [受講料] 3,500円	 5/23 (金)
6月始まり はじめてのフィットネスピラティス (午前) [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	当センター講座アンケート「今後受けてみたい講座」ピラティスが人気ナンバーワンでした!!	6/16, 23, 30 (月) (全3回) [時間] 10:00~10:50 [定員] 8名 [受講料] 2,500円	 6/2 (月)
6月始まり はじめてのフィットネスピラティス (夜間) [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	正しい身体の動きと胸式呼吸を意識し、体幹を強化ながら健康維持や体力向上を目指します。幅広い年齢層の方にご参加いただくためのフィットネスピラティスです。ぜひこの機会に、はじめてみませんか♪	6/16, 23, 30 (月) (全3回) [時間] 18:30~19:20 [定員] 15名 [受講料] 2,500円	 6/3 (火)

◆ お申込み・お支払いについて ◆

- <申込> 申込開始日の平日9時から17時まで、お電話または窓口での受付となります。(先着順となります)
- <受講料> 受講料は申込日から一週間以内の平日9時から17時までに、はっさむ地区センター窓口にて納入して下さい。なるべく、お釣りのないようご協力をお願い致します。
- <対象> 15歳以上の方

※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください。

◇お願い◇

駐車場が狭く大変込み合います。ご利用の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。



コミュニティ施設の貸室使用料の改定について

令和7年7月1日から 使用料金が値上げになります

昨今の物価上昇などの影響から、公共施設を維持するための経費が大幅に増えている状況であります。今後、将来にわたって利用者様に安定的なサービスを提供するためにも、地区センターの使用料を改定いたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

令和7年7月1日からの貸室使用料金表(一般料金)

<単位:円>

室名	面積 (㎡)	定員 (人)	午前 (9時~12時)	午後 (13時~17時)	夜間 (18時~21時)	全日 (9時~21時)	
ホール	363	300	10,300	12,900	15,500	30,900	
ホール (半面)			5,150	6,450	7,750	15,450	
和室	A	21	15	750	950	1,100	2,300
	B	21	15	750	950	1,100	2,300
	全室	42	30	1,200	1,500	1,800	3,600
洋室	A	43	38	1,200	1,500	1,800	3,600
	B	43	38	1,200	1,500	1,800	3,600
	全室	86	76	1,900	2,400	2,900	5,700
実習室	34	27	1,200	1,500	1,800	3,600	

- 料金表の改定に合わせて時間貸し・昼食時間・夕食時間・夜間延長の料金も改定します。
料金詳細についてはホームページまたは直接お問合せください。

貸室をご利用してみませんか？

お気軽にご利用いただけます

急な集まりや会合、調理、スポーツなど

もしも場所に困ったら！はっさむ地区センターがお役に立てるかもしれません！！

貸室の広さも色々あります。団体での会合や個人の学習、ご家族、ご友人との軽い運動、新たなサークルを立ち上げてみよう！など、様々なシーンにご利用いただけます。

上記料金表の他に、短時間のご利用に便利な1時間単位の時間貸しもございます。

(時間貸し：使用日の5日前からお申込みができます)

貸室の空き状況はホームページでもご確認できます。

詳しくは、はっさむ地区センターまでお問合せください。(電話 011-662-8411)

はっさむ地区センターホームページ
<https://h-chikucenter.com/>



はっさむ地区センター、図書室のお知らせなど、ホームページでもご覧いただけます。右のQRコードからアクセスしてみてください。