

40 歳からの 美姿勢ベリーダンス

くびれ美人で見た目年齢 - 5 歳！

ダンス経験ゼロでも始められる大人のダンス♪体幹を整え、
美姿勢で見た目年齢巻き戻し！

【講師】 yuyu



日
時

2026
5/25 ~ 6/22

毎週月曜 18時45分~20時45分
・オリエンテーション 5/18

会
場

豊平区民センター
(豊平区平岸6条10丁目)

費
用
等

- ・受講料 3,000 円
 - ・定 員 20 名(多数時抽選)
 - ・対 象 一般市民
- ※体を動かします。持病のある方は主治医に相談の上、ご受講ください。
※お腹を出す服装は必要ありません。

申し込み締め切り
3/25

締め切り後も、空きがあれば
随時お申し込みいただけます。
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム

| | |
|------|------------------------|
| 5/25 | 基礎の姿勢と基礎テクニックのレッスン |
| 6/1 | 基礎テクニックをアラブリズムに合わせよう |
| 6/8 | ステップを加えて立体的な動きを目指そう！ |
| 6/15 | リズムやテクニックをなめらかにつなぐレッスン |
| 6/22 | ☆総まとめ☆1 曲完成させて踊りましょう♪ |

主 催
申込先

ちえりあ

で検索

札幌市生涯学習センター 事業課

〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10 【FAX】 011-671-2334

【HP】 <https://chieria.slp.or.jp/seminar/>

- 申し込みは、ホームページ・はがき・FAX・ちえりあ1F メディアプラザで承ります。
①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別
をご記載ください(⑤⑥は任意)。
- 締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。
- 締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

ちえりあ
LINE公式アカウント



講座の情報を
おとどけ。
今すぐ登録！

申込用紙

| | |
|---------------------------|-----------|
| 講座名 (開講日) ※講座がはじまる日 | (月 日開講) |
| (ふりがな) 氏 名 | () 様 |
| 住 所 | (〒 -) |
| 電話番号 | - - |
| 年齢・性別 ※必須ではありません | 歳 / 男 ・ 女 |

詳しくは、札幌市生涯学習センターホームページ
【「ちえりあ」で検索】
または、電話【011-671-2311】へ

3/25

締め切り

春期講座 受講者募集中



講座案内 ↑

| | | | |
|------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 初めてのコーヒー焙煎 | 北区民センター | 鶴から始める思い出し折り紙 | 札幌市生涯学習センター |
| 簡単楽しい♪3色パステルアート | 厚別図書館 | 遊びで伸ばす子どもの運動能力 | 札幌市生涯学習センター |
| 懐かしの歌でゆったり体操 | 清田区民センター | 肌にも地球にも優しい手作り石鹸 | 札幌市生涯学習センター |
| ザクッとあらすじ！『源氏物語』 | 北区民センター | もっと私を好きになれるコーチング | 清田図書館 |
| 台湾式足もみセルフケア | 札幌市生涯学習センター | タイ語を話そう | 南区民センター |
| マジック初級講座 | 札幌市生涯学習センター | 新聞紙！ちぎって貼って絵手紙を | 新琴似図書館 |
| 紅茶から広がる世界 | 札幌市生涯学習センター | 話そう！'70～'00年代の歌謡曲 | 札幌市生涯学習センター |
| 50代から始める生前整理 | 厚別区民センター | あなただけのかわいいあみぐるみ | 東区民センター |
| イタリア語超入門 はじめの一步 | 東月寒地区センター | 色でわかる、人付き合いのコツ | 曙図書館 |
| エッセイを書いてみよう | 札幌市生涯学習センター | 「鉄」学入門・初級編 | 手稲区民センター |
| 自己肯定感を上げる宝物ファイル | 澄川図書館 | 筋膜をゆるめて 心と体を整える | 厚別区民センター |
| 70代からの大切な体操と筋トレ | 札幌市生涯学習センター | 動物に心はあるのだろうか？ | 札幌市生涯学習センター |
| 大人のメイクアップレッスン！ | 東区民センター | 北海道の銅像めぐり | 札幌市生涯学習センター |
| 「デジタル遺産」管理と写真整理術 | 西区民センター | 心も体も喜ぶ！一年中盆踊り | 白石区民センター |
| 街の木ウオッチング5つの極意！ | 中央区民センター | 60歳からの自力整体 | 中央区民センター |
| 40歳からの美姿勢ベリーダンス | 豊平区民センター | | |