

# 平成28年度 公開講座開講



函館短大は地域のみなさんを応援します!!

**初心者  
大歓迎**

## 西川 司の文章の書き方

～自分史、日記、エッセー、小説、ドラマ脚本、何でも大丈夫。プロの作家・脚本家 西川司氏の指導の下、文章を書いてみませんか～

講師:西川 司 (にしかわ・つかさ) 木曜/14:00~15:30

受講料:9,000円[全10回]

作家・脚本家、昭和33年北海道生まれ。「まんが日本昔話」(毎日放送)、「おかあさんといっしょ」(NHK)などのテレビ、ラジオの脚本を担当。主な著書に「向日葵のかっちゃん」、「異邦の仔」、「刑事の十字架」など。函館市在住。

## ZUMBA(ズンバ)

世界中のさまざまな音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。リズムに乗って楽しく筋肉を鍛え、脂肪燃焼効果もバッチリ!!

講師:フィットネスセンター 手塚 恵

金曜/19:00~20:30

受講料:8,000円[全10回]



## 公開講座

### フィットネスヨガ & ピラティス

心と身体に栄養を補給できるフィットネスヨガと、腰痛や肩こりの改善効果が期待できるピラティス。

講師:スタジオジョイ 佐々木則子  
月曜/19:00~20:30

受講料:8,000円[全10回]

### 楽しい アクアビクス

膝・腰にやさしい水中運動で、リズムに乗って楽しく全身をシェイプアップ。

講師:スタジオジョイ 川端倫子  
月曜/19:00~20:30

受講料:9,000円[全10回]

### かんたん ウォータービクス

水のマッサージ効果でココロもカラダもスッキリ。

講師:テーオースイミング 川口優子  
金曜/10:00~11:30

受講料:9,000円[全10回]

### レッツスイミング

水中運動・スイミング・初級から4泳法マスターまで。

講師:テーオースイミング講師

A.月曜/10:00~11:30

B.水曜/19:00~20:30

C.金曜/19:00~20:30

受講料:各9,000円[各全10回]

# フィットネス会員 随時募集中!!

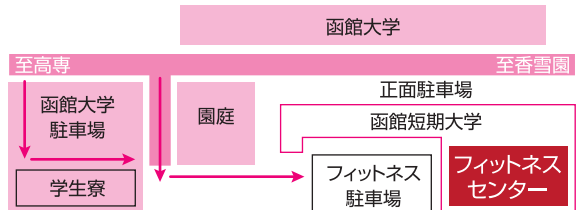
プール完備!  
ランニングマシン他

**3,000** 会費  
円税込/月

学内のフィットネスセンターを低料金で開放しています!

利用可能日

[火曜日] 13:00~20:30 [木曜日] 15:00~20:30 [土曜日] 10:00~20:30 [日曜日] 10:00~16:00



# 函館短期大学

◎食物栄養学科 ◎保育学科

〒042-0955 函館市高丘町52番1号

**0138-36-2134**

(連絡先:フィットネスセンター直通)