

やる気応援プロジェクト「秋講座」一覧

【イベント/セミナー】

講座	内容	開催日	時間	定員
山登りにでかけよう！	牛田山(261m、広島市東区)	9月22日(土)	9:00～	25
	船倉山(546m、廿日市市大野町)	10月27日(土)		
	宮島・三劔山(490m、廿日市宮島)	11月24日(土)		
写真講座	初級:これから始めてみたい方対象	10月17,31日(水)	18:15～20:00	12
		野外撮影11月18日(日)	12:30～17:00	
	中級:撮影のコツをつかみたい方	10月19日、11月2日(金)	18:15～20:00	12
		野外撮影11月24日(土)	12:30～17:00	

【知識・自分みがき】

講座	内容	開催日	時間	定員
筆ペン・ペン字書道教室	【筆ペン・ペン字コース】	9月13,27日(木)	18:00～19:45	23
		10月25日(木)		17
	【書道(漢字)コース】	11月15,29日(木)		
スペイン語講座(初・中級合同)	初級・中級の合同講座です。ゲーム等を交えた楽しい講座です	9月12日(水)	18:15～19:15	20
		10月12日(金)		
		10月31日(水)		
		11月9日(金)		
		11月14日(水)		
初めて学ぶ中国語講座	初めて中国語を学びたい方、日常会話に困らないレベルの初級講座です	9月12,26日(水)	18:15～19:15	15
		10月17,31日(水)		
		11月14,28日(水)		
英会話教室・初級(全5回)	単なる英会話に留まらず、総合力(聴く・話す・読む・書くの4つのスキル)をバランスよく向上する内容です。	9月7,21日(金)	18:15～19:15	20
		10月5,19日(金)		
		11月9日(金)		
英会話教室・中級(全5回)	相手の話すことが理解でき、身近なことであれば応答可能な方を対象に総合力をつける講座です。	9月28日(金)	18:15～19:15	20
		10月12,26日(金)		
		11月16,23日(金)		

【料理関係】

講座	内容	開催日	時間	定員
夏おかし(組合員限定) (振替講座につき申込みの受付はありません)	レモンケーキ、チーズタルト、ジュレ	9月15日(土)	10:00～12:00	20

【健康・スポーツ】

講 座	内 容		時間	定 員
朝ヨガ	仕事の前にちょっとヨガでリフレッシュ。 入退室自由	9月4,11,18日(火)	7:45~8:15	20
		10月9,16,23日(火)		
		11月6,13,20日(火)		
エンジョイ!「ハートビクス®」 ~トータルフィットネスでヘルスライフ~	ハートビクス®とは健康なカラダづくりを 目的とし、有酸素運動、ヨーガ、筋力アッ プトレーニング、リラクゼーションで構成さ れたトータルフィットネスです。心とからだ の健康づくりをめざしましょう	9月1日(土)	13:00~14:30	20
		10月6日(土)		
		11月24日(土)		
骨盤体操	運動経験のない方も、安心して参加でき る講座です。骨盤周りの筋肉を鍛え、整 えていきましょう	9月4,18日(火)	18:30~19:45	20
		10月9,23日(火)		
		11月6,20日(火)		
Yin Yang Yoga (陰陽ヨガ)	陰のヨガと陽のヨガを合わせたヨガで す。バランスを整えリフレッシュしましょ う!	9月8,22日(土)	10:30~12:00	20
		10月13,27日(土)		
		11月10,24日(土)		
ウォーキング教室	デューク更家式ウォーキングエクササイ ズ&レッスンです	9月26日(水)	18:15~19:45	20
		10月31日(水)		
		11月28日(水)		
ヨーガ&ピラティス教室	ヨーガとピラティスから、家でも簡単にで きるものを紹介いただきます	9月5,19日(水)	18:15~19:45	20
		10月10,24日(水)		
		11月7,21日(水)		
ZUMBA® (マツダ社員とその家族限定)	ラテン音楽に合わせてZUMBA®を体験し ませんか?	9月8,22日(土)	13:30~14:45	20
		10月13,27日(土)		
		11月10日(土)		
		11月19日(月)	18:30~19:45	
MIXXEDFIT® (マツダ社員とその家族限定)	最新の洋楽ヒットチャートに合わせて踊 る♪ ヒップホップ♪ R&B♪ ポップス♪	9月15日(土)	15:00~16:00	20
		10月20日(土)		
		11月17日(土)		

【ライフデザイン】

講座	内容	開催日	時間	定員
やさしい経済講座	「はじめての資産運用」 —株式・債券投資のキホンと資産運用の考え方—	9月1日(土)	10:00～12:00	30
	「貿易戦争 & 金融政策のゆくえ」 —アメリカ第一主義がマーケットに与える影響とは—	10月6日(土)		30
	「つみたてNISA & 投資信託」 —最新の投信情報とドル・コスト平均法—	11月17日(土)		30
家計のお悩み相談会 (マツダ社員限定)	資産運用等お金に関するちょっとした不安を専門家に個別相談	9月29日(土)	13:00～17:30	2
		10月6日(土)		2
FPによる家計診断 ～貯まるシートによる診断～ (マツダ社員限定)	家計の改善点・節約のポイントを相談できる個別相談	9月15日(土)	10:00～12:00	1
		10月20日(土)		1
		11月17日(土)		1
相続個別相談会	相続や遺言について個別に相談	9月27日(木)	18:30～19:30	2
		10月25日(木)		2
		11月29日(木)		2

【親子講座・体験】

講座	内容	開催日	時間	定員
親子で楽しむ料理教室 (振替講座につき申込みの受付はありません)	ハンバーガーを作ってみよう!	9月2日(日)	10:00～12:00	10組 20人
親子工作教室「ヒンメリ」 (振替講座につき申込みの受付はありません)	フィンランドの伝統品「ヒンメリ」。ストローを使って作ってみましょう。	9月29日(土)	10:00～12:00	10組 20人
秋おかし	ただ今計画中! 10/3公開予定	11月4日(日)	10:00～12:00	20
親子ビクス	親子で一緒に体を動かすプログラム	10月20日(土)	10:00～11:15	20
		11月17日(土)		