

5月26日(日)9:00よりWeb申込受付開始！(電話受付は5月27日(月)10:00より)

【イベント・セミナー】

講座	内容	開催日	集合時間/場所	定員
山登りにでかけよう！	宗箇山/茶臼山(356m/199m) 西区三滝	6月22日(土)	9:00 三滝駅(可部線)	25
ボトムアップ理論セミナー	高校生たちの行動から学びませんか？ ～勝ち負けより大切なこと～ ボトムアップ理論セミナー	7月19日(金)	18:30～20:00	100人

【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】 【書道(漢字)コース】	6月13,27日(木)	18:00～19:45	23
		7月11,25日(木)		17
		8月22日(木)		
スペイン語講座	楽しくスペイン語を学ぶ講座です。(初級・ 中級の区別はありません)	6月7,21日(金)	18:15～19:15	20
		7月5日(金),18日(木)		
		8月2日(金),22日(木)		
英会話教室・初級(全5回)	簡単な日常会話可能な方対象	6月7,21日(金)	18:15～19:15	25
		7月5,26日(金)		
		8月23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対象	6月14,28日(金)	18:15～19:15	10
		7月12日(金)		
		8月2,30日(金)		
初めて学ぶ中国語講座	日常会話に困らないレベルの初級講 座です	6月5,19日(水)	18:15～19:30	15
		7月3,17日(水)		
		8月7,28日(水)		

【料理関係】

講座	内容	開催日	時間	定員
夏おかし(大人講座)	ケーキサレ、ジュレ	7月13日(土)	10:00～12:00	16

【健康・スポーツ】

講座	内容	開催日	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。	6月11,18,25日(火)	7:45～8:15	20
		7月9,16,23日(火)		
		8月6,20日(火)		
エンジョイ！「ハートピクス®」 ～トータルフィットネスでハズライク～	ハートピクス®とは健康なカラダづくりを 目的とし、有酸素運動、ヨガ、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	6月15日(土)	10:30～12:00	20
		7月20日(土)		
		8月3日(土)		
ダイエットエアロ	簡単なエアロの基本ステップを、ゆっくり、 紹介頂きます。歩くペースでフォームを大 切にしながら有酸素運動を行います	6月11日(火)	18:30～19:45	20
		7月16,30日(火)		
		8月6日(火)		
Yin Yang Yoga(陰陽ヨガ)	陰のヨガと陽のヨガ合わせたヨガです。 バランスを整えリフレッシュしましょう！	6月8,22日(土)	10:30～12:00	20
		7月13日(土)		
		8月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	6月26日(水)	18:15～19:45	20
		7月31日(水)		
		8月21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	6月12,26日(水)	18:15～19:45	20
		7月10,24日(水)		
		8月7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？ストレス発散に最適！	6月22,29日(土)	13:30～14:45	20
		7月13,20日(土)		
		8月24,31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	19年3月決算 & マーケット in Jun. ～企業業績から見る日本経済のゆくえ～	6月15日(土)	13:30～15:30	30
	キャッシュレス決済 & マーケット in Jul. ～キャッシュレス決済のキホン～	7月10日(水)	18:30～20:30	30
	令和元年 夏の経済セミナー ～どうなる下半期の世界経済～	8月7日(水)	18:30～20:30	30
確定拠出年金(DC)加入者掛金 セミナー	加入者掛金”は、給与天引きで簡単かつ大 変お得な積立制度です。特徴を理解して、 お得な資産形成を始めてみませんか？	6月19日(水)	18:30～20:00	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	8月8日(木)	18:30～20:30	各1
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	6月8日(土)	10:00～12:00	各1
		7月20日(土)		
		8月3日(土)	13:00～15:00	
相続個別相談会	相続や遺言について個別に相談	6月27日(木)	18:30～19:30	各2
		7月25日(木)		
		8月29日(木)		

【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	夏休み！子供から親へのランチのプレゼ ント～基本の料理を学ぼう～	8月24日(土)	10:30～14:00	25
親子ビクス	親子で一緒に体を動かすプログラム	6月15日(土)	10:00～11:15	20
		7月20日(土)		
		8月3日(土)		

【2020東京リビ°ック・ハ°リビ°ックを100倍楽しもう！】

講 座	内 容	開催日	時間	定 員
第9弾 招致編	2013年9月7日、2020東京リビ°ック・ハ°リ ビ°ックの決定に導いた誘致委員のメバ° である市原元JOC専務理事をお招きし、誘致 までの道程をお話頂きます。	6月13日(木)	18:30～20:00	100人