

### 95 スペイン語で歌おう 「バサメ ムーチョ」



8/11[日] 11:00~12:00  
8/22[木] 19:00~20:00  
9/8[日] 11:00~12:00

#### ゼミ説明

通訳経験のある講師と一緒に発音や意味も学びながら楽しく歌いましょう！スペイン語がわからなくても大丈夫。マスターしてカラオケのレパートリーに加えてください♪

定員 4名  
材料費 なし

キッズOK 夜の部アリ

予約受付 10:00~21:00  
カルチャースペース ミュー (フラメンコ教室FERIA)  
090-3909-9471  
北区中十条3-36-16  
ソシアルシティ中十条ビル2階 不定休

### 96 脳トレ!フラメンコのカスタネット体験



8/14[水] 11:00~12:00  
8/29[木] 19:00~20:00  
9/11[水] 11:00~12:00

#### ゼミ説明

指先を動かすことは脳への良い刺激になりますが、左右別々のリズムで叩くフラメンコのカスタネットは脳トレに最適です。座ってできますのでシニアOK!フラメンコの世界を垣間見てみませんか?

定員 3名  
材料費 なし

キッズOK 夜の部アリ

予約受付 10:00~21:00  
カルチャースペース ミュー (フラメンコ教室FERIA)  
090-3909-9471  
北区中十条3-36-16  
ソシアルシティ中十条ビル2階 不定休

### 97 簡単10分! 夏バテ対策「いーすねっ!」



8/9[金] 16:00~17:00  
8/23[金] 10:00~11:30  
9/11[水] 10:30~11:30

#### ゼミ説明

自宅の椅子で、驚きの効果!お子様からお年寄りまでできる運動です♪元プロサッカー選手の店長直伝!簡単、お手軽、効果抜群!自宅で、涼しく、継続しやすい運動を始めませんか?

定員 6名  
材料費 なし

キッズOK

予約受付 平日10:00~19:00  
TOKYO LOHAS  
03-5834-7441  
北区田端3-9-2アルスビル1F 定休日:土日祝日

### 98 「ポッコリお腹と悪い姿勢」改善方法を学ぶ



8/1[木] 14~15時  
8/3[土] 11~12時  
8/5[月] 15~16時  
8/8[木] 19~20時  
8/10[土] 11~12時

#### ゼミ説明

ポッコリお腹や姿勢の悪さなど気になっている方は多いです。腹筋をすればお腹がへこむ?猫背だから背中を鍛える?実はそれ、間違った知識かも!トレーニングをしながら学びましょう!

定員 4名  
16歳以上の軽いトレーニングができる方

夜の部アリ

予約受付 10:00~21:00 日祝 18:00まで  
エースフィットネス王子駅前店  
03-5948-5305  
北区岸町1-2-11 年中無休



## チラシ設置場所

朝日信用金庫  
■西巣鴨支店

城北信用金庫  
■尾久駅前支店  
■赤羽支店  
■赤羽西口支店  
■浮間支店  
■駒込支店  
■十条支店  
■東十条支店  
■梶原支店  
■王子営業部

巣鴨信用金庫  
■板橋駅前支店  
■王子支店

瀧野川信用金庫  
■赤羽支店  
■浮間支店  
■田端支店  
■西ヶ原支店  
■東十条支店  
■本店

東京シティ信用金庫  
■赤羽支店  
■東王子支店

東京東信用金庫  
■瀧野川支店

大東京信用組合  
■十条支店

北区施設  
■北とびあ1F 観光情報コーナー  
■北区立文化センター  
■北区図書館

### 8月のゼミ開催日

1木	11 24 33 42 52 57 59 80 90 93 94 98
2金	9 11 24 31 35 52 60 65 84 93
3土	11 16 21 33 38 46 56 60 66 77 80 89 90 98
4日	6 14 27 69 76 84 85 88
5月	5 10 15 47 71 98
6火	4 7 10 12 24 48 52 61 74 84 93
7水	2 8 10 24 25 28 30 36 41 49 70 75 82 84 93
8木	18 24 29 33 42 47 62 78 81 90 94 98
9金	9 24 30 35 48 53 59 84 97
10土	2 29 30 33 46 55 59 67 77 87 88 89 90 98
11日	30 37 68 95
12月	22 23 40 47 53
13火	25 32 86
14水	1 25 32 96
15木	12 57
16金	17 41 62
17土	13 21 66 72 77 93
18日	22 23 27 31 37 70 85 88 93
19月	2 5 40 44 74
20火	2 7 36 56 61 63 80
21水	1 62 65 75 82
22木	33 47 81 89 94 95
23金	9 18 27 39 53 58 64 97
24土	13 20 38 41 45 46 55 58 59 60 64 73 77 87 88 90 91 92
25日	6 15 25 27 85
26月	20 40 53 71
27火	3 4 34 43 54 63 86
28水	8 64 83
29木	18 33 57 72 78 89 96
30金	35
31土	16 17 21 64 69

### 9月のゼミ開催日

1日	6 11 14 27 37 76 88 92
2月	11
3火	3 4 11 19 26 27 36 43 49 61
4水	8 26 28 54 75
5木	10 18 26 29 34 47 57 78 82 91
6金	10 58
7土	10 15 16 25 31 34 45 46 55 63 65 66 73 77 87 88 89 91
8日	6 22 23 68 95
9月	44
10火	7 19 86 92
11水	74 75 83 96 97
12木	54 79 91
13金	17 79
14土	48 49 63 72 77 79 89 91
15日	67
16月	
17火	
18水	
19木	
20金	
21土	
22日	
23月	
24火	
25水	
26木	
27金	
28土	
29日	
30月	
31火	