



文化教室受講生募集

文化教室が市内の各公民館などで始まります。各会場ともバラエティに富んだ教室を用意しています。余暇利用や技術習得に、是非お役立てください。

ところ	教室名	内容	とき
新川公民館 ☎(41)2103	わくわく コーヒー教室	ちょっとしたコツで家庭のコーヒーを美味しくできます。5回の教室で10種類のコーヒーが飲めてお得です。	9月10日、17日、24日、 10月1日、8日の木曜日 10時～11時30分
	誰でもできる 太極拳 ～太極操	「太極操」は太極拳の前段階の準備体操です。身体をほぐし、関節をやわらげ、ストレッチ体操をしながら、心身のバランスと気の効用を感じることができます。	9月2日、9日、16日、 23日、30日、10月7日、 14日、21日の水曜日 13時30分～14時30分
中部公民館 ☎(42)8266	初歩の日本画	趣味を持つ事は仲間が出来、人生が楽しくなります。絵をとおして生きがいを広げましょう。	9月5日、12日、19日、 26日、10月3日、10日、 17日、24日の土曜日 13時30分～15時30分
	あったか ガーデニング 教室	多肉植物の寄せ植えとハンギングバスケットを使った花飾りを楽しんでみませんか。 ※ハンギングバスケットのない人は別途1,000円程度必要です。	9月26日、11月28日の 土曜日 13時30分～15時30分
	ビーズ アクセサリ 作り	アクセサリを自分で作ることが出来、手作りを楽しむきっかけになればと思います。自分の好みのものを選んで作ります。気軽に参加してみませんか。	9月16日、10月21日の 水曜日 10時～12時
大浜公民館 ☎(42)1182	楽しく弾こう! アコースティック ギター	アコースティックギターの基礎から楽しく学びます。ギターをこれから弾きたいと思う人、昔ギターを買ったけれど、今では部屋の片隅でオブジェと化している人、ギターを弾く楽しさを一緒に体験しましょう。	10月10日、24日、11月 14日、28日、12月19日 の土曜日 13時30分～15時
	入門 かんたんヨガ 教室	ヨガの基本をやさしい指導で楽しく学べる内容になっています。ヨガをやったことのない人も気軽に参加できます。心と体のリラックス体験をしてみませんか。	10月15日、29日、11月 12日、26日、12月10日 の木曜日 13時30分～15時
棚尾公民館 ☎(41)0892	日舞 はじめの一步	礼儀作法、日本の所作を身につけるはじめての一步です。扇子を使って、楽しく学びましょう。扇子は貸し出します。浴衣を着たり、たたんだりはお手伝いします。	9月5日、19日、10月 10日、31日、11月7日 の土曜日 15時～15時45分
	ウクレレ入門	楽器を習ったことがなくても、楽譜が読めなくても、だれでも手軽に弾けます。みんなで楽しく演奏してみませんか。 ※以前、この講座を受講した人は申し込みできません。	10月24日、31日、11月 7日の土曜日 13時30分～15時
鷺塚公民館 ☎(48)5412	歌声広場	青春時代を思い出す懐かしい曲、童謡や歌謡曲など色々なジャンルの曲を歌って楽しい時間を過ごしましょう。	9月30日、10月14日、 28日、11月11日、25日 の水曜日 10時～11時
	かんたん ソーイング	初心者を対象に1枚の簡単ワンピースを作ります。パッチポケット付き、うしろスラッシュ開きで、皆さん同じものに挑戦します。手作りの楽しさを味わいましょう。生地は3色から選べます。	10月1日、15日、29日、 11月5日、19日、12月 3日、17日の木曜日 13時30分～15時30分
日進公民館 ☎(48)2678	こうじ 麴を使った 料理教室	麴を使って塩麴・醤油麴、金山寺みそ、五平餅を作ります。麴は色々な料理に使えて、さらに栄養満点です。「麴」の魅力を発見しましょう。	9月11日、25日、10月 9日の金曜日 13時30分～15時
	はじめての ピラティス	体のしんである背骨と骨盤、呼吸に重点を置き、姿勢改善や不調緩和を目指します。鍛えるだけでなく、ほぐしたりゆるめたりする運動です。初めての人も安心して参加してください。	9月24日、10月1日、 8日、22日、29日の木 曜日 13時30分～15時
西端公民館 ※申し込みは農業 者コミュニティセ ンター☎(42)5888	スマイル・ ウォーキング 教室	デューク更家公認ウォーキングスタイリストから正しく「立つ・歩く」の身体の使い方のコツを学んでみませんか。楽しく歩いて、姿勢改善や健康維持を目指しましょう。	10月9日、23日、11月 13日、27日、12月11日 の金曜日 10時～11時30分
農業者コミュニ ティセンター ☎(42)5888	秋を彩る アート教室	1回目はハス紙という紙を使って花を咲かせる「ハスワーク」、2回目は木製の板にピンを打ち曼荼羅模様にかを掛けていく「糸かけアート」、3回目は紙をスタンドグラフ風にカットして作る「クリスマス模様のローズウィンドウ」です。どれも心が癒されるワークです。	9月30日、10月21日、 11月11日の水曜日 10時～11時30分

輝きある生活のために あなたも参加してみませんか



申込み 8月8日(土)8時30分より参加費と教材費を添えて各施設
※月曜日は休館です。ただし、新川・大浜・棚尾公民館は月曜日も開館します。

回数	講師	対象	定員	持ち物	参加費	教材費
5	杉浦学氏	一般	12人	筆記用具、水筒	500円	2,500円
8	謝美花氏	一般	15人	動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、水筒	1,000円	—
8	山中順一氏	一般	10人	筆記用具	1,000円	500円
2	石川二枝氏	一般	12人	エプロン、ハサミ、薄手の手袋、ビニール風呂敷、ぞうきん	500円	6,500円
2	上村幸子氏	一般	15人	眼鏡(必要な人)、ペンチ ※マット、道具などは貸し出します。	500円	1,500円～2,000円程度 (各回受講時に支払い)
5	磯村幸平氏	一般	12人	アコースティックギター、筆記用具 ※申し込みにあたりアンケートの記入をお願いします。	500円	—
5	磯貝篤美氏	一般	12人	ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物	500円	—
5	西川那月氏	小学 1～3年	5人	浴衣、足袋	500円	—
3	正海浩氏	初心者	10人	筆記用具、ウクレレ ※ウクレレを用意できない人は貸し出します。	500円	1,500円
5	片岡みさ代氏	一般	15人	飲み物、筆記用具	500円	—
7	FUSAE氏	一般	8人	裁縫道具一式、筆記用具、50cmものさし(ある人のみ)、ミシン(ある人のみ)	1,000円	3,000円
3	山下利貞氏	一般	12人	エプロン、ふきん、筆記用具	500円	3,000円
5	杉浦秀美氏	一般	15人	ヨガマット(なければ厚手のバスタオル)、動きやすい服装、タオル、飲み物	500円	—
5	生田尚代氏	一般	20人	タオル、飲み物、運動しやすい服装、シューズ	500円	—
3	市石真奈美氏	一般	10人	1回目 20×20cmくらいのマチのある袋(持ち帰り用) 2回目 カナヅチ、糸切はさみ	500円	5,000円