

秋の文化教室 受講生募集

バラエティに富んだ教室を用意しているので、余暇利用や技術習得に役立ててください。

申 8月2日(金)10時～8日(木)17時に事前申込書を各施設又はホームページの申し込みフォーム
※申し込み多数の場合は抽せんで、結果は8月9日(金)以降に通知します。当せん者は8月23日(金)
17時までに参加費を添えて受講手続きを行ってください。



教室		とき	内容	参加費 教材費	ところ
暮らしに役立つ ボールペン、筆ペン講座		9月6日、13日、27日、10月4日、11日の金曜日 13時30分～15時	直筆には気持ちを伝える力があります。点画、美しい字形を学び、心を込めて書いてみましょう。 講 塚本桃里氏 定 15人	500円 1,000円	新川公民館 ☎41-2103
超簡単！自分でできる 体ほぐし・ゆがみ直し ～はじめての操体法～		9月12日、26日、10月10日、31日の木曜日 19時～20時30分	体を気持ちよく動かして筋肉のほぐし方を学べます。 講 野田順子氏 対 小学生以上（小学生は保護者同伴） 定 10人	400円 —	中部公民館 ☎42-8266
基礎化粧品の選び方		9月14日、28日、10月12日、26日、11月16日の土曜日 10時～12時	美容の基本は、正しい基礎化粧品の選び方から！最適な基礎化粧品を見つける知識を身につけましょう。 講 高須広子氏 定 10人	500円 2,000円	
ストレッチ教室	夜のストレッチ & 筋トレ	【A日程】 9月14日、28日の土曜日 19時～20時 【B日程】 9月21日、10月5日の土曜日 19時～20時	心地よい入眠につながるよう、普段の生活に筋トレをちょい足したストレッチ教室です。男性にも効果的な筋トレを盛り込みます(A・B日程とも同じ内容)。 講 榊原有紀氏 定 各12人	200円 —	大浜公民館 ☎42-1182
	未就園児の親子 ストレッチ	10月26日、11月16日の土曜日 10時～11時	子どもとの遊びを通して、大人のストレッチを兼ねます。祖父母と孫、パパと子も大歓迎です！ 講 榊原有紀氏 対 未就園児と保護者	大人1人 1日100円 —	
はじめての パステルアート教室		9月29日、10月13日、27日、11月17日の日曜日 13時30分～15時30分	絵が苦手でもパステルの色を選んで塗ってできる「自分アート」。色々な塗り方を丁寧に教えます。 講 杉浦薫氏 定 12人	400円 600円	
消しゴムはんこの 世界へようこそ		9月7日、10月5日、11月2日の土曜日 13時～15時	消しゴムと簡単に入手できる材料で手軽に楽しくオリジナルの消しゴムはんこを作りましょう。 講 うえむらゆみこ氏 対 小学4年生以上 定 16人	300円 2,000円	棚尾公民館 ☎41-0892
気軽にペン習字 (初心者向け)		9月11日、25日、10月9日、23日、30日の水曜日 13時30分～15時30分	自分の字のクセを知り、ペン習字の基本を学んで、手書き文字の美しさを体験しませんか？ 講 榊原文子氏 対 16歳以上 定 16人	500円 700円	
パンづくり入門		10月2日、16日、11月6日、20日、12月4日、18日の水曜日 9時30分～12時30分	パンづくりを基礎から楽しく学んでみませんか？一緒に焼き立てのパンの味と香りを楽しみましょう！ 講 角谷多恵氏 定 11人	600円 9,000円	鷺塚公民館 ☎48-5412
そば打ち教室		10月8日、22日、11月12日、26日、12月10日、24日の火曜日 9時30分～12時	日本の伝統食であるそばを自分で打ってみませんか？うどんやラーメンも打ちます！ 講 松井吉雄氏 定 10人	600円 4,800円	日進公民館 ☎48-2678
温もりあふれる己書講座		9月4日、18日、10月2日、16日、30日の水曜日 13時30分～15時	自由に筆を走らせ、自らの手で作り出す温もりあふれる世界を楽しみましょう！ 講 高橋愛氏 定 15人	500円 1,000円	
日頃の疲れを癒す ストレッチ		10月11日、18日、25日の金曜日 19時30分～20時30分	運動不足や体の硬さがなんだか気になる人におすすです。ストレッチ後は体がほぐれてよく眠れるかも！ 講 杉浦秀美氏 定 10人	300円 —	農業者 コミュニティ センター ☎42-5888
子どものダンスと 3B体操		11月24日、12月1日、8日の日曜日 13時30分～15時	3B体操の用具を使って体幹トレーニングをします。けがをしにくい体づくりをしましょう。 講 たぶち優子氏 対 年中～小学1年生 定 15人	300円 —	