



申 4月1日(火)10時～8日(火)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、結果は4月9日(水)以降に通知します。当せん者は4月18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。

教室名	とき	内容	参加費	ところ
			教材費	
本革で作るレザークラフト～身近な小物を本革で作ってみませんか？～	5月22日、29日、6月5日、19日、26日の木曜日 10時～12時 (全5回)	本革(牛)を用いて毎日使える財布や靴べらなど身近な小物を手縫いで作ります。 講 角谷智湖氏 定 10人	500円	新川公民館 ☎41-2103
			3,500円	
ゼロから始めるお掃除レッスン	5月21日、6月18日の水曜日 14時30分～15時45分 (全2回)	プロの掃除屋さんが教える簡単お掃除術エアコン編とお風呂周り編。専門洗剤から100均でも手に入る洗剤まで一挙公開します。 講 加藤範久氏 定 12人	200円	中部公民館 ☎42-8266
			—	
はじめての英語絵本と手遊び歌	6月6日、20日の金曜日 10時～11時 (全2回)	英語のわらべ歌や手遊び、絵本を通して楽しく英語にふれましょう。 講 杉浦陽子氏 対 未就園児と保護者 定 6組	200円	中部公民館 ☎42-8266
			—	
家庭でできるおいしいパンづくり	5月22日、29日、6月5日、26日、7月24日の木曜日 9時30分～12時30分 (全5回)	パン作りの基本を学び、家庭の食卓で楽しみましょう。 講 パンの会 定 15人	500円	大浜公民館 ☎42-1182
			3,000円	
ヨガ&ストレッチ	【A日程】6月11日、25日、7月9日の水曜日 19時30分～20時45分 (全3回)	ヨガで代謝アップ!筋肉の緊張をほぐして柔軟性を高めます。硬い体をほぐしてリラックスしませんか? (A・B日程とも同内容) 講 高松由実氏 定 各10人	300円	大浜公民館 ☎42-1182
			—	
	【B日程】6月21日、7月5日、19日の土曜日 15時30分～16時45分 (全3回)		300円	
			—	
糸掛け曼茶羅アート教室	6月3日、7月1日の火曜日 14時～15時30分 (全2回)	糸の重なりが作り出す幾何学模様の美しい糸掛け曼茶羅を作ります。脳の活性化と精神を落ち着かせる効果も期待できます。 講 竹村弥生氏 定 16人	200円	鷺塚公民館 ☎48-5412
			3,800円	
からだにやさしいヨーガ	5月17日、5月31日、6月7日、6月21日の土曜日 10時～11時30分 (全4回)	ゆっくり動くヨーガ体操によって、呼吸と心と身体を整えましょう。自然療法も学べます。 講 榊原とし子氏 定 20人	400円	棚尾公民館 ☎41-0892
			—	
心豊かな暮らしを楽しむ3つのアレンジ	6月5日、7月3日、8月7日の木曜日 13時30分～15時 (全3回)	寄せ植え(屋外用・室内用)と天然素材を使ったアレンジを作成します。 講 高松千尋氏 (TRENTA-flowers) 定 16人	300円	鷺塚公民館 ☎48-5412
			10,000円	
日本茶教室	6月18日、25日、7月2日の水曜日 10時～11時30分 (全3回)	西尾市の老舗「寶水園」の店主が、家庭でおいしく日本茶を飲むための知識とコツをお伝えします。 講 稲垣啓氏 定 10人	300円	鷺塚公民館 ☎48-5412
			1,800円	
似顔絵教室	5月13日、27日、6月10日、24日、7月8日の火曜日 10時～12時 (全5回)	大切な人、大好きな人の似顔絵を描いてみませんか。似顔絵を描くポイントを分かりやすくお伝えします。 講 原貴恵氏 定 10人	500円	鷺塚公民館 ☎48-5412
			500円	
ナチュラルエクササイズ	5月16日、23日、30日、6月6日、13日、20日、27日の金曜日 19時～20時30分 (全7回)	有酸素運動とストレッチを行い、冬を超えてまだまだ眠っている体をナチュラルに起こしませんか?これから来る暑さに向けて心も体も整えましょう! 講 たがび優子氏 定 10人	700円	日進公民館 ☎48-2678
			—	
おとなキレイ養成講座	5月10日、17日、24日、6月14日、21日の土曜日 10時～12時 (全5回)	ケア&対策迷子から今年こそ卒業!外側からだけでなく内側からのキレイを学びます。自分好みのアロマスプレーを作る回もあります。 講 高須広子氏 定 10人(親子参加可)	500円	日進公民館 ☎48-2678
			3,000円	
自家製ぬか床作り	5月10日(土)10時～12時、14日(火)19時～21時、18日(日)10時～12時	添加物を使わないぬか床を作ってみませんか?40年にわたる漬物作りで培ったプロの技術を伝授します。 講 中野弘毅氏 定 各30人	各100円	農業者コミュニティセンター ☎42-5888
			各1,600円	
子どものダンスと3B体操	5月11日、25日、6月1日、8日の日曜日 13時30分～15時 (全4回)	3B体操(楽しくできる体操)の用具を使って体幹トレーニングをします。ケガをしにくくなる、意欲が向上するなどのメリットがあります。 講 榊原有紀氏 対 年中～小学1年生 定 20人	400円	農業者コミュニティセンター ☎42-5888
			—	