



- 申** 4月7日(火)10時～14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
他 ・申し込み多数の場合は抽選で、結果は4月15日(水)以降に発表
 ・当せん者は4月24日(金)17時までに参加費を添えて受講手続きを直接各施設

教室名	とき	内容	参加費	ところ	
			教材費		
良い事尽くしの太極拳 ～流れる動きでアンチエイジング～	5月20日、27日、6月3日、10日、17日の水曜日14時～15時30分(全5回)	太極拳を学びながら身体をリフレッシュします。初めての人大歓迎です。 講 謝美花氏 定 20人	500円	—	新川公民館 ☎41-2103
はじめての日舞	5月9日、23日、6月13日、27日、7月11日、25日の土曜日①10時～11時②13時～14時(全6回)	重心を意識した動きで体幹を鍛えて良い姿勢に！日本舞踊の基本動作を体験しましょう。 講 松崎三津江氏 対 ①4歳～小学生(2年生までは保護者同伴) ②中学生以上 定 各10人	600円	—	中部公民館 ☎42-8266
入門鍵盤ハーモニカ	5月17日、31日、6月14日、28日の日曜日 13時30分～15時(全4回)	聞きなじみのあるメロディーを題材にもう一度初歩から演奏してみませんか。 講 近藤真琴氏 定 10人	400円	—	
簡単！おいしい！基本の手作りパン	5月22日(金)、27日(水)、6月3日(水)、12日(金)、26日(金) 9時30分～12時30分(全5回)	基本を覚えて、手作りの喜びと美味しさを味わえます。オリジナルパンに挑戦しましょう。 講 パンの会 定 15人	500円	3,000円	大浜公民館 ☎42-1182
ヨガ&足つぼマッサージ	6月5日、12日、19日、26日の金曜日 10時～11時30分(全4回)	足つぼとヨガの相乗効果を一度体験してみませんか？ 講 鈴木ひろみ氏 定 8人	400円	700円	
自分でつくる「最初の一歩」を体験する親子キッチン	6月6日、6月20日の土曜日 10時～13時(全2回)	「自分でも作れる」「こんなものからできるんだ」を親子で楽しく体験しましょう。 講 磯貝静香氏 対 小学生と保護者 定 6組	200円/組	700円/人	棚尾公民館 ☎41-0892
女性の健康ヨガ	5月15日、29日、6月5日、19日、7月3日の金曜日 13時30分～14時50分(全5回)	リラックスをして心身を整えましょう。体力作りにも役立ちます。 講 磯貝篤美氏 対 女性 定 14人	500円	—	
とう 藤でつくるかごバッグ	5月9日、23日、6月13日、27日の土曜日 13時30分～15時30分(全4回)	長く使うほど色や風合いが変化する藤。自分だけの素敵なバッグを作ってみませんか？ 講 川井味乃氏 定 10人	400円	4,500円	鷺塚公民館 ☎48-5412
日本茶教室	7月1日、8月5日、9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伝えます。 講 稲垣啓氏 定 10人	300円	2,500円	
麴屋さんが教える発酵食品講座	5月12日、26日、9月29日、11月10日の火曜日 9時30分～11時30分(全4回)	西尾市の「かねまさこうじ」の本格発酵講座です。発酵食品の魅力をフルコースで楽しみましょう。 講 尾崎幸代氏 定 16人	400円	8,000円	日進公民館 ☎48-2678
はじめてのヨガ	5月9日、23日、6月6日、13日の土曜日 10時30分～11時45分(全4回)	健康な毎日を過ごすためのヨガを始めませんか。 講 小野里香氏 定 10人	400円	—	
はじめての篆刻(てんこく)	5月20日、6月3日、17日、7月1日の水曜日 13時30分～15時30分(全4回)	世界に一つ自分のしるし(氏名印・雅印・遊印)を刻みませんか。教室の最終日に押印した作品(印影)は7月公民館でロビー展示します。 講 高島濤翠氏 定 10人	400円	1,110円	農業者コミュニティセンター ☎42-5888
はじめてのキックボクシングフィットネス教室	【女性限定】 5月16日(土) 10時～12時 【男性限定】 5月23日(土) 10時～12時	キックボクシングフィットネスは、ストレス解消、運動不足解消、シェイプアップに最適！講師は元MMAプロファイター！ 講 北竜也氏 対 18歳以上 定 各20人	200円	—	
自家製ぬか床造り教室	6月6日(土)、14日(日) 10時～11時30分 ※1回で修了の教室です。	老舗漬物店で培った40年の経験を活かし、免疫力を高めるためのぬか床造りを楽しく伝授します。 講 中野弘毅氏 定 各20人	200円	1,600円	