



文化教室受講生

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
新川公民館 ☎(41)2103	和のフィットネス・NOS S	癒しの音楽に合わせて美しく踊り、楽しく健康づくりをしませんか。NOS Sは和の動きを運動化して、サイエンスまで発展させました。やさしく、ゆったりとした動きなので、男女を問わず、高齢者から子どもまで一緒に楽しむことができます。
中部公民館 ☎(42)8266	棒ビクス	支持棒を利用して無理なく楽しく全身運動やストレッチを行い、関節機能を改善しましょう。（支持棒は貸出用があります）
大浜公民館 ☎(42)1182	リフレッシュヨガ	土曜日の朝、ストレッチとヨガで1週間分の疲れをすっきりと取り除きましょう。心と身体の癒しを求めて、是非ご参加ください。体の硬い人や男性も大歓迎です。
	KIMONO 着付け教室	名古屋帯の結び方と着物の着付けを学びます。タンスに眠っている着物に息を吹きかけましょう。最終日は着物を着付けて、大浜てらまちウォーキングに参加者全員で繰り出します。粋に着物散歩を楽しみましょう。
棚尾公民館 ☎(41)0892	からだにやさしいヨーガ	日ごろの食生活に目を向けながら、誰にでもできるやさしいヨーガを始めてみませんか。
	美味しいお寿司作り	ごはんの炊き方の基本から、あげ、巻き寿司、にぎり寿司など職人の技を学びます。初心者も大歓迎です。
鷺塚公民館 ☎(48)5412	セルフケアでできる健康体操	「腰や膝が痛い」「肩がこる」などで悩んでいませんか。普段の姿勢や、体の動かし方が原因かもしれません。負担のない体の使い方のコツを身につけ、軽快に過ごしましょう。体幹も鍛えられます。
	ボールペン・筆ペン講座	ボールペンと筆ペンで住所、氏名、各種表書きを手始めに、いろいろな手本で美しい文字を書く練習をします。どなたでも、楽しみながら上達できる講座です。今年は一段上の美文字で、年賀状を書いてみませんか。
日進公民館 ☎(48)2678	やさしい太極拳	ストレッチと呼吸法を取り入れ、ゆっくり太極拳を行うことで、心も体もリフレッシュ。太極拳で体のなかから健康になりましょう。
	癒しの ^{こけ} 苔玉作り	癒しのインテリアグッズ「苔玉」を作りませんか。作った苔玉は12月7日(日)の公民館まつりで展示します。展示後は自宅に飾り、自然味あふれるインテリアにしてみましょう。
農業者コミュニティセンター ☎(42)5888	プレゼントに最適！手編みマフラー教室	大切な人へのプレゼントに手編みのマフラーを編んでみませんか。手編みの温もりとともに、真心も伝わります。初心者向けの講座であり、男性も大歓迎です。

募集 ～輝きある生活のために、 あなたも参加してみませんか～

対象 一般

申込み 8月9日(土)8時30分より参加費、教材費を添えて各施設（先着順）

※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。

とき	回数	講師	定員	持ち物	参加費	教材費
9月9日、16日、30日、10月7日、14日、28日、11月4日、11日、18日、25日の火曜日 13時30分～15時	10	原田まさ子氏	20人	運動のできる服装、飲み物 ※和室で開催します。	1,000円	—
9月4日、11日、25日、10月2日、9日、23日、11月6日、13日の木曜日 13時30分～14時45分	8	佐藤恵美子氏	20人	運動のできる服装、バスタオル、飲み物	1,000円	—
9月27日、10月4日、11日、25日、11月1日、8日、15日、29日の土曜日 10時30分～11時45分	8	須賀由紀恵氏	25人	動きやすい服装、タオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物	1,000円	—
10月2日、9日、16日の木曜日 19時～20時30分、10月19日(日) 9時～11時30分	4	杉浦美羽登氏	10人	着物、名古屋帯、帯締め、带上、長じゅばん、下着、タオル、腰ひも、帯まくら、前板、襟芯	500円	—
10月18日、11月1日、8日、15日、29日、12月6日の土曜日 9時30分～10時45分	6	榊原とし子氏	25人	動きやすい服装、タオル、飲み物	1,000円	—
10月8日、22日、11月5日、19日の水曜日 9時30分～12時	4	鈴木幸夫氏	20人	包丁、巻きす、エプロン、ふきん	500円	2,400円
9月30日、10月7日、21日、28日、11月11日、18日、12月2日、9日の火曜日 9時30～11時30分	8	榊原節子氏	15人	5本指の靴下、飲み物、バスタオル（敷き物）	1,000円	—
9月17日、10月1日、15日、29日、11月5日、19日、12月3日、17日の水曜日 13時30分～15時	8	加藤弘雲氏	15人	—	1,000円	600円
9月2日(火)、9日(火)、14日(日)、23日(火)、30日(火)、10月7日(火)、12日(日)、19日(日) 19時30分～21時	8	榊原千浪氏	30人	体操のできる服装、体育館シューズ、タオル、バスタオル（敷き物）、飲み物	1,000円	—
11月30日(日) 14時～15時、15時30分～16時30分	1	加藤修司氏	各30人	エプロン	各300円	各500円
10月26日、11月9日、23日、12月7日、12月21日の日曜日 9時30分～11時30分	5	都築秀幸氏	20人	筆記用具	500円	500円