

☆☆☆ 趣味・教養がいっぱい ☆☆☆

文化教室受講生募集

～ 輝きある生活のために、あなたも参加してみませんか ～

文化教室が市内の各公民館、プラザで始まります。各会場ともバラエティに富んだ教室を用意しています。
あなたも余暇利用に、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	新舞踊教室	歌謡曲など現代の音楽にのって踊ります。学習することによって日本女性の「美しい立ち振る舞い」などを身に付けます。現在のご自身にさらに磨きをかけてみませんか。親子での受講も歓迎です。	5月17日、24日、31日、6月7日、21日、28日、7月5日、12日、19日、26日の日曜日 13時30分～15時30分
	家庭のできるおいしいパンづくり	パン作りの基本を学び、家庭の食卓で楽しみましょう。	5月14日～7月9日の第2・第4木曜日 9時30分～13時
中部公民館 ☎(42)8266	あったかガーデニング教室	四季折々の花たちを自分流に花かざりしてみませんか。	5月30日、9月19日、11月21日の土曜日 13時30分～15時
	初歩の日本画教室	趣味を持つ事で仲間を作り、物の見方を養い、絵をととして生きがいひろげましょう。	5月23日～7月11日の土曜日 10時～11時30分
大浜公民館 ☎(42)1182	リズム＆ダンス	初心者の人でもリズムにのってダンスを楽しみましょう。 8回の講座で1曲踊りきる事が目標です。クールダウンには癒しのストレッチを行います。	5月12日、19日、26日、6月9日、16日、23日、30日、7月14日の火曜日 19時～20時30分
	シニア野菜ソムリエによるベジタブル講座	月別に野菜の特徴を学び、料理を楽しみましょう。 [5月] トマト、[6月] メロン、ウリ類、[7月] スイートコーン、[8月] ブドウ、[9月] ジマメ	5月20日、6月3日、7月1日、8月5日、9月2日の水曜日 9時30分～12時
棚尾公民館 ☎(41)0892	ウクレレ入門	老若男女誰でも手軽に弾けます。一度チャレンジしてみませんか。	5月9日、23日、6月13日、27日、7月11日の土曜日 13時30分～15時
	クレイフラワー（粘土の花）	軽量樹脂粘土を使って、バラなどのお花を作って器にアレンジします。初めての人でも簡単に作れますので、粘土の感触に癒されながら楽しく作りましょう。	5月17日、31日、6月14日、28日、7月12日の日曜日 13時30分～15時30分
鷺塚公民館 ☎(48)5412	和のフィットネス・NOSS	NOSS（ノス）は日本舞踊を基にした運動で、踊りを楽しみながら自然にストレッチや筋力トレーニングができ、脳へも良い刺激を与えます。やさしくゆったりとした動きなので、男女年齢を問わず、どなたでも楽しめます。健康づくりに是非、どうぞ！	5月8日、15日、22日、29日、6月5日、12日、19日、26日の金曜日 13時30分～14時30分
日進公民館 ☎(48)2678	ツイストストレッチ	ツイストストレッチでこり固まり、眠った全身の筋肉を目覚めさせましょう！効果は、全身の疲れ解消、肩こり・腰痛の緩和、シェイプアップ、筋力アップなど。	5月12日、26日、6月2日、9日、23日、30日、7月7日、14日、28日、8月4日の火曜日 19時30分～21時
農業者 コミュニティ センター ☎(42)5888	おうちで手づくり！パンと季節のデザート	おうちで簡単にできるパン作りです。手ごねで生地から作るパンの味は格別です。季節のデザートも添えて、食卓メニューのバリエーションを膨らましてみませんか。	5月15日、29日、6月5日、19日、7月3日の金曜日 10時～12時30分
	ロコモ体操とレクリエーション	リズムカルな全身運動やイスを利用した筋力アップをします。体力年齢にフィットした運動で、体力維持と運動機能の向上を目指しながら、皆さんの生活に運動習慣を取り入れましょう。	5月13日、27日、6月10日、24日、7月8日の水曜日 13時30分～15時

受付開始

申込み 4月11日(出)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。
問合せ 各施設



回数	講師	対象	定員	持ち物	参加費	教材費
10回	杉浦誠氏 桜風花氏	一般	10人	足袋、浴衣、扇 ※浴衣が用意できない人は無償で貸し出します。扇は無償で貸し出します。	1,000円	—
5回	パンの会	一般	15人	エプロン、手ふき、筆記用具、持ち帰り容器（紙袋）	500円	3,000円
3回	石川二枝氏	一般	12人	エプロン、はさみ、薄手の手袋、ビニール風呂敷、雑巾	500円	10,000円
8回	山中順一氏	一般	10人	筆記用具、鉛筆	1,000円	500円
8回	たぶち優子氏	一般	20人	運動の出来る服装、ヨガマット、シューズ、飲み物	1,000円	—
5回	永井千春氏	一般	10人	エプロン、三角巾、ハンドタオル	500円	4,000円
5回	正海浩氏	初心者	10人	ウクレレ、筆記用具 ※ウクレレが用意できない人は貸し出します。	500円	—
5回	有永慈子氏	一般	8人	筆記用具	500円	2,600円
8回	原田まさ子氏	一般	20人	運動のできる服装、飲み物、足袋または靴下 ※和室で開催します。	1,000円	—
10回	榊原純子氏	一般	30人	運動のできる服装、タオル、お茶、敷物（バスタオル、マットなど）、シューズ	1,000円	—
5回	角谷多恵氏	一般	12人	エプロン、ふきん2枚、持ち帰り容器、筆記用具	500円	6,000円
5回	有本征世氏	一般	30人	運動のできる服装、シューズ、飲み物、敷物（タオルなどでも可）	500円	—