

☆☆☆ 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。



申込み 4月8日(土)8時30分より参加費、教材費を添えて**各施設**
※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。

ところ	教室名	内容
新川公民館 ☎(41)2103	初めてのジャズダンス	ジャズの曲に合わせて、素敵に小粋に踊ってみましょう。前半はストレッチ、ダンスエクササイズ、体幹トレーニングなどでメリハリボディを目指します。後半は振り付けを繰り返し練習し、ダンスをします。
	家庭でできるおいしいパン作り	パン作りの基本を学び、家庭の食卓で楽しみましょう。
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、自分流にかざりませんか。
	楽しいフラダンス	ハワイアン音楽にのって、楽しくフラダンスを学びましょう。ダイエット効果も期待できます。
大浜公民館 ☎(42)1182	美味しいお寿司作り	ご飯の炊き方の基本から、あげずしや巻きずし、にぎりずしなどの技をプロの職人さんから学びましょう。
	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、だれにでもできるやさしいヨーガを始めてみませんか。
棚尾公民館 ☎(41)0892	ウクレレ入門	楽器を習ったことがなくても、楽譜が読めなくても、老若男女だれでも手軽に弾けます。みんなで楽しく演奏してみませんか。
	すっきりウォーキング	「デューク更家公認ウォーキングスタイリスト」の講師から美しく健康になる正しい歩き方を学びます。体のバランスを整えて、背筋を伸ばした正しい歩き方を身につけると、体は健康に、心は元気になっていきます。是非体験してください。
鷺塚公民館 ☎(48)5412	がまぐち小物作り	手縫いで、ぬくもりのあるがまぐち小物を作りませんか。「ふっくらパウチ（小銭やあめ入れ）」「トラベルポーチ」「両口ファスナー小物入れ」の3種類を作ります。がまぐちを初めて作る人にもわかりやすく指導します。
	健康寿命をのばす和のフィットネスNOSS（ノス）	かんたんなストレッチと舞踊体操で体幹を鍛え、美しい姿勢を作りましょう。
日進公民館 ☎(48)2678	初めての人大歓迎！植物アート教室	季節の花、はやりの苔、古典園芸植物などを使って、寄せ植え、石付け、ガラスアート、苔玉やコルクに植物を貼り付けるなど、毎回違った物を用意してお待ちしています。植物や物づくりが好きな人、初心者も楽しめる教室です。
	バランスの良い体づくり教室	体（からだ）の使い方がうまくなると、姿勢が良くなります。ストレッチ、有酸素運動など楽しみながら行いましょう。 ※医師より運動の制限をされていない人が対象です。
農業者コミュニティセンター ☎(42)5888	パステルアート「描いてひろがるわたしの世界」	パステルを始め、筆もじやペン画はちょっとしたポイントで、だれでも自由にポチ袋やハガキなどに絵や文字が描けます。初心者も大歓迎です。

とき	回数	講師	対象	定員	持ち物	参加費	教材費
5月10日、17日、24日、31日、6月14日、21日、28日、7月5日、12日の水曜日 13時～14時15分	9	佐野千賀子氏	一般	20人	運動のできる服装、室内シューズ、ヨガマットなど（バスタオル可）、飲み物	1,000円	—
5月11日、18日、6月8日、15日、7月13日の木曜日 9時30分～12時30分	5	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
5月27日、9月16日、12月2日の土曜日 13時30分～15時30分	3	石川二枝氏	一般	12人	エプロン、ハサミ、薄手の手袋、ビニール風呂敷、ぞうきん	500円	10,000円
5月13日、20日、6月3日、17日、7月1日の土曜日 19時～20時30分	5	牧山裕美氏	一般	20人	運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物、パウスカート（持っている人）	500円	—
5月17日、31日、6月7日、21日、7月5日の水曜日 9時30分～12時	5	樺山大五郎氏	一般	20人	包丁、エプロン、三角きん、手ふき	500円	3,000円
5月20日、27日、6月3日、17日、24日の土曜日 9時30分～11時	5	榊原とし子氏	一般	25人	動きやすい服装、タオル、飲み物	500円	—
6月10日、24日、7月8日、22日、8月5日の土曜日 13時30分～15時	5	正海浩氏	初心者	10人	ウクレレ、筆記用具 ※ウクレレを用意できない人は貸し出します。	500円	—
4月22日、5月13日、27日、6月10日、24日、7月8日、22日の土曜日 9時30分～11時	7	生田尚代氏	一般	20人	動きやすい服装、タオル、運動靴、飲み物	1,000円	—
4月28日、5月12日、26日、6月9日の金曜日 13時30分～15時30分	4	安藤幸恵氏	一般	10人	布を切るはさみ、裁縫道具、筆記用具	500円	4,000円
5月9日、16日、23日、30日、6月6日の火曜日 13時30分～14時30分	5	原田まさ子氏	一般	20人	運動のできる服装、足袋（靴下可）、和てぬぐい（フェイスタオル可）、飲み物 ※和室で行います。	500円	—
5月10日、24日、6月14日、28日、7月12日の水曜日 10時～11時30分	5	鈴木恵美子氏	一般	20人	手ふきタオル、エプロン	500円	6,000円
5月10日、24日、6月7日、14日、28日の水曜日 13時30分～15時	5	たぶち優子氏	一般	20人	運動のできる服装、室内シューズ、バスタオルまたはヨガマット、飲み物	500円	—
5月9日、23日、6月6日、20日の火曜日 10時～11時30分	4	井上愛子氏	一般	8人	手ふきタオル、エプロン	500円	2,060円