

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

各講座の定員は
先着順です。

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。

申込み 8月5日(土)8時30分より参加費と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でも開館します。

ところ	教室名	内容	とき
新川公民館 ☎(41)2103	暮らしの書道	細筆を使って、生活に役立つ書道を参加者のレベルに合わせて学びます。自分の名前や住所を手始めに、年賀状を自筆で書くことが目標です。	9月7日、14日、21日、28日、10月5日、26日、11月2日、9日、16日、30日の木曜日 14時～15時30分
	初めてのヨガ	ヨガで大切なのは「深い呼吸」と「体の深部への意識」です。内臓を刺激し、血行を促すことで体内が健康になることを目的としています。若い人から高齢者まで自分のペースで参加することができます。	9月6日、20日、10月4日、18日、11月1日、29日の水曜日 14時30分～15時30分
中部公民館 ☎(42)8266	デコパージュ	約200種類の絵柄から好きな柄を貼り付けてオリジナル小物を作ってみませんか。柄を切り取り、貼り付ける簡単な作業なので、手芸が苦手と感じていた人も是非ご参加ください。	9月12日、26日、10月17日、24日、11月14日の火曜日 10時～12時
	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が学べます。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。	9月8日、22日、10月13日、27日、11月10日、24日、12月8日、22日の金曜日 9時30分～11時
大浜公民館 ☎(42)1182	たのしく学ぶ コーヒー教室	コーヒー豆の選び方や淹れ方はもちろん、コーヒーに関する知識などを楽しく学びましょう。	10月4日、11日、11月1日、15日、29日の水曜日 10時～11時30分
	カホン教室 (入門)	カホンは南米ペルー発祥の打楽器です。ダンボール製のカホンを使用してリズムの刻み方を学びます。	10月29日、11月5日、19日、12月3日、17日の日曜日 13時30分～15時
棚尾公民館 ☎(41)0892	初めてのオカリナ	初めての人も大丈夫です。まずは1曲楽しくオカリナを吹いてみましょう。指先を動かす、脳トレをしましょう。	10月16日、23日、30日の月曜日10時30分～11時45分
	入門 三線教室	手作り沖縄三線で童謡から弾いてみませんか。	9月10日、24日、10月1日、22日、29日の日曜日 13時30分～15時
鷺塚公民館 ☎(48)5412	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	ラテン系の音楽を中心に、世界中の音楽を楽しみながらダンスをするZUMBAをやさしくアレンジし、フィットネス初心者でも親しめるのがZUMBA GOLDです。パーティーのような楽しさをみんなで体験しましょう。シェイプアップ効果が期待できます。	9月21日、10月5日、19日、11月2日、16日の木曜日 13時30分～14時30分
	ボールペン、筆ペン 美文字講座	ボールペンと筆ペンを使って、美しい文字を書く練習をします。住所や各種表書きなどを、始めは手本をもとに練習し、楽しみながら美しく書くことが習得できます。今年は美文字で素敵な年賀状を書いてみませんか。	9月15日、29日、10月6日、20日、11月17日、12月1日、15日の金曜日 13時30分～15時
日進公民館 ☎(48)2678	ツイストストレッチ パート2	こり固まり、眠った全身の筋肉をツイストストレッチで目覚めさせましょう。全身の疲れ解消や肩こり・腰痛の緩和、シェイプアップ、筋力アップなどに効果があります。	9月5日、12日、26日、10月3日、24日、31日、11月7日、14日、28日、12月5日の火曜日 19時30分～21時
西端公民館 ☎(48)1217 (※)	草木染めで楽しむ 秋の色～紅花・黄はだ・玉ねぎ～	初めてでも簡単に楽しめる草木染めの世界に触れてみませんか。鮮やかなピンク色の紅花や、身近な玉ねぎでハンカチやストールを染めて、季節の色をまといましょ。	9月13日、27日、10月11日の水曜日 10時～12時
農業者コミュニティセンター ☎(42)5888	ジャズを楽しもう!	西端出身の現役プロジャズドラマーによるジャズ講座です。ジャズの聴き方やプレイヤーとしての視点、リズムの基礎、ジャズドラム奏法などの解説やミニドラマによる実演を行います。	9月3日(日) 14時～16時

※問い合わせ先は農業者コミュニティセンターです。

回数	講師	対象	定員	持ち物	参加費	教材費
10	奥谷邦広氏	一般	20人	書道用具一式、タオル、細筆	1,000円	500円
6	近藤樺楊氏	一般	10人	ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、タオル、飲み物	1,000円	—
5	渋田見有美氏	一般	10人	ドライヤー(冷風が出るもの)、ハサミ、鉛筆、トレー(作品を持ち帰る用)	500円	2,200円
8	生田尚代氏	一般	20人	動きやすい服装、タオル、スニーカー(運動靴)、飲み物	1,000円	—
5	杉浦学氏	一般	16人	筆記用具、水筒	500円	2,500円
5	角谷直記氏	一般	10人	筆記用具	500円	1,500円
3	高原陽子氏	一般	15人	筆記用具	500円	200円 受講時(各回)
5	ちゅ美ら島へず 良子氏	一般	10人	筆記用具	500円	500円
5	SAYOKO氏	一般	25人	運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物	500円	—
7	加藤弘雲氏	一般	20人	なし	1,000円	700円
10	榊原純子氏	一般	20人	運動のできる服装、タオル、飲み物、バスタオルまたはマット、シューズ	1,000円	—
3	泉奈穂氏	一般	12人	ゴム手袋、エプロンなど汚れても良い服装	500円	3,500円
1	神谷朋和氏	一般	30人	筆記用具	300円	—