

明野 **ヨガ講座**

講師：大町美智子(定員 50 人)
開講日：第 1・3・5 金曜日
10:00～11:30 (全 10 回)
費用：無料

体力に自信がなくても、体が硬くても、楽しみながら運動できるヨガ。体を動かして充実した毎日を。



明野 **初心者の太極拳講座**

講師：飯島茂(定員 40 人)
開講日：第 1～4 木曜日
10:00～11:30 (全 10 回)
費用：無料

ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。



黒子 **フォークダンス講座**

講師：金田智子(定員 20 人)
開講日：毎週土曜日
9:30～11:30 (全 14 回)
費用：無料

素敵な民族音楽に合わせてフォークダンスを踊りませんか？健康でいきいきとした毎を送りましょう。



新しい趣味が見つかる！新しい仲間が見つかる！


カルチャー講座

受講生募集 6月開講

協和 **Let's 小筆小町講座**

講師：小泉芳香(定員 20 人)
開講日：第 1・3 金曜日
10:00～12:00 (全 14 回)
費用：実費集金 / 回

くらしの節目で役立つ小筆文字。初めての人でも大丈夫。実用的な美しい筆文字を習得しましょう。



協和 **リフレッシュ ヨガ講座**

講師：斎藤希(定員 40 人)
開講日：第 1・3 木曜日
10:00～12:00 (全 14 回)
費用：無料

ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズ。リラクゼーションを体感しながら、心と体の隅々までリフレッシュしましょう。



明野 **プリザーブドフラワーアレンジメント講座**

講師：小松陽子(定員 10 人)
開講日：毎月第 3 火曜日
9:00～12:00 (全 10 回)
費用：材料費 3,000 円程度 / 回


季節にあったプリザーブドフラワーを使ってフラワーアレンジメントを作ります。毎月違う作品です。



アルテリオ **リンパヨガ (前期)**

講師：浅野歩(定員 30 人)
開講日：6/5～7/31 隔週金曜日
13:30～14:30 (全 5 回)
費用：無料

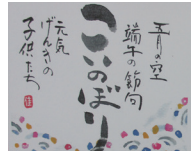
むくみ解消に効果的と言われてるリンパヨガ。全身の流れを整えて代謝を上げる手助けをします。



アルテリオ **たのしい やさしい 絵手紙**

講師：園部佳代子(定員 15 人)
開講日：6/9～10/27 隔週火曜日
13:30～15:30 (全 10 回)
費用：無料

身近な花や野菜を題材に、温もりのある絵手紙を楽しみながら描いてみませんか。



アルテリオ **エコクラフト かご編み**

講師：苅部正代(定員 20 人)
開講日：6/5～10/16 隔週金曜日
9:45～11:45 (全 10 回)
費用：材料費 2,000 円程度

クラフトテープを使った素敵なバッグや小物づくりを体験してみませんか。初めての人でも大丈夫。



協和 **元気あつぱ 料理講座 II**

講師：飯島雪枝(定員 12 人)
開講日：第 2 水曜日
9:00～12:00 (全 7 回)
費用：材料費 700 円～1,000 円程度 / 回

元気の源、たんぱく質をはじめ、いろいろな栄養素を活かしたメニューで家族を健康を守りましょう。



協和 **花hana 倶楽部**

講師：栗原富美江(定員 12 人)
開講日：第 3 土曜日
10:00～12:00 (全 7 回)
費用：材料費 2,000 円程度 / 回

プリザーブドフラワー、アレンジ、寄せ植えなど、月替わりで楽しめます。



協和 **楽しい 折り紙講座**

講師：水元洋子(定員 15 人)
開講日：第 1 火曜日
10:00～12:00 (全 7 回)
費用：材料費 300 円程度 / 回


日本の伝統遊び「折り紙」を楽しく学んで、頭の体操をしながら暮らしに彩を添えてみませんか。



関本 **親子でレッツ スポーツ教室**

講師：白井啓(定員 15 組)
開講日：第 2・4 土曜日
13:30～14:30 (全 10 回)
費用：無料


親子でできる基本的な運動で体力作りを行い、スポーツを好きになってもらうことを目指します。



関本 **短歌講座**

講師：神郡貢(定員 10 人)
開講日：第 1 土曜日
9:30～11:30 (全 10 回)
費用：無料

難しく考えずに、子育て、仕事、介護、旅など、ご自分の人生を日記がわりに短歌でよみましょう。



ペアノ **お片付け 収納セミナー**

講師：田口淳子(お片付けコンサルタント)
開講日：6/7～7/26 日曜日
9:30～11:30 (全 5 回)
費用：無料(定員 15 人)

自分に合った片付け方法が知りたい人、片付けてもリバウンドしてしまう人もこの機会にぜひ。



カルチャー講座の申込み・問い合わせ先

カルチャー講座への参加を希望する人は、右記の申込期限までに、電話で申し込みください。

※4月27日(月)、5月7日(木)は休館です。
※講座の日程は変更になる場合がありますのでご了承ください。

申込期限：5月10日(日)まで
しもだて地域交流センター(アルテリオ) ☎ 23-1616
生涯学習センター・ペアーノ ☎ 37-7803
関本公民館 ☎ 37-6626
河内公民館 ☎ 37-6556
黒子公民館 ☎ 37-6809

申込期限：5月12日(火)まで
明野公民館 ☎ 52-5333
協和公民館 ☎ 57-2515

協和 **初めてのクラフト (かご編み)講座**

講師：苅部正代(定員 20 人)
開講日：第 2・4 火曜日
10:00～12:00 (全 7 回)
費用：材料費 1,500 円～2,000 円程度


クラフトテープを使った素敵なバッグや小物づくりを体験してみませんか。



黒子 **初心者の 前期 そば打ち講座**

講師：和田次男(定員 5 人)
開講日：第 2・4 土曜日
9:00～11:00 (全 3 回)
費用：無料

そば粉を練って茹で上げるまで、初めての人でも気軽に楽しくそば打ちを学びましょう。



河内 **カラオケ講座**

講師：百目鬼美智也
開講日：第 1 水曜日
13:30～15:30 (全 10 回)
費用：無料(定員 10 人)

楽しみながら健康効果が得られるカラオケ。自信が付き歌い方のコツを学びましょう。



河内 **やさしい刻字 ~表札づくり~**

講師：初見貞夫(定員 20 人)
開講日：第 1・3 金曜日
13:30～15:30 (全 10 回)
費用：無料

彫刻刀を使って、文字を立体表現し彩色を施します。楽しい刻字の世界に触れてみませんか。

