

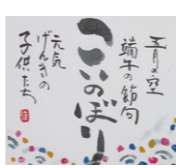
アルテリオ
華道（草月流）
講師：小島静柳（定員 10 人）
開講日：6/5～9/4 土曜日
13:30～15:00（全 5 回）
費用：1,000 円程度 / 回
生け花を学び、暮らしの中に彩りと癒やしを取り入れてみませんか。



アルテリオ
誰でもできるリンパヨーガ
講師：荻野幸子（定員 30 人）
開講日：6/2～6/30 毎週水曜日
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いたリンパヨーガ。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：6/8～8/3 火曜日
13:30～15:30（全 5 回）
費用：材料代など自己負担
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
大人の塗り絵
講師：岩淵幸子（定員 20 人）
開講日：6/3～10/7 第 1 木曜日
10:00～12:00（全 5 回）
費用：材料費 400 円程度
色鉛筆やクーピーペンシルを使って塗り絵をします。リラックス効果や脳の老化防止が期待できます。



関本
自力整体講座 脱力整体体操
講師：石川美智子（定員 20 人）
開講日：第 2 土曜日
10:00～11:30（全 10 回）
費用：無料
自律神経を整え、自然治癒力アップ免疫力アップを目指します。



カルチャー講座 受講生募集
6月 開講


アルテリオ
ボクササイズ
講師：田中香織（定員 20 人）
開講日：6/4～7/2 毎週金曜日
19:00～20:00（全 5 回）
費用 / 無料
ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。楽しくシェイプアップしませんか。



アルテリオ
初心者向け古典竹取物語の秘密に迫る
講師：高瀬菜摘女（定員 15 人）
開講日：6/15～7/20 火曜日
13:30～15:30（全 5 回）
費用：材料費 700 円程度
竹取物語を古典で学び、秘密をひも解いていきます。言葉のおもしろさや独特の感性を学べます。



アルテリオ
ペーパーアート
講師：小島恭子（定員 15 人）
開講日：6/10～8/26 木曜日
10:00～11:30（全 5 回）
費用：材料費 1,000 円程度 / 回
紙のお花でフォトフレームやご祝儀袋をアレンジします。自分だけのご祝儀袋を作ってみませんか。




黒子
初心者のそば打ち講座
講師：和田次男（定員 5 人）
開講日：6/6・6/13・6/20（日）
9:00～11:00（全 3 回）
費用：2,300 円程度（粉代）
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（定員 20 人）
開講日：第 1 水曜日
13:30～15:30（全 10 回）
費用：無料
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。



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）
対象：年中～小学 1 年の親子
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。



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
初めてのクラフトかご編み講座
講師：荻部正代（定員 20 人）
開講日：第 1・3 火曜日
13:00～15:00（全 7 回）
費用：2,200 円程度
クラフトバンド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。



協和
リボン刺繍講座
講師：成田幹子（定員 8 人）
開講日：第 2・4 木曜日
13:00～15:00（全 7 回）
費用：材料費 3,500 円程度
糸の代わりにリボンを使って刺繍をします。基礎から学べて、さまざまなシーンで応用できます。



黒子
ウクレレ講座
講師：ATSUSHI（定員 10 人）
開講日：6 月～第 1・3 水曜日
10:00～11:30（全 7 回）
費用：無料
音符が読めない人、楽器が初めての人でも楽しく参加できます。ポロンと弾けば心はパラダイス。



黒子
フォークダンス講座
講師：金田智子（定員 10 人）
開講日：毎週土曜日
9:30～11:30（全 7 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日を送りましょう。



河内
腰・膝・脚強化 鍛錬法講座
講師：鳥生厚夫（定員 20 人）
開講日：6 月～10 月第 2・4 火曜日
13:30～15:30
費用：教材費 1,100 円
歳を重ねるにつれて足腰の筋力が衰えます。みんなで楽しく鍛えていきましょう。



カルチャー講座の申込み・問合せ先
申込期限：5月9日（日）まで
アルテリオ ☎ 23 - 1616
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11日（火）まで
協和公民館 ☎ 57 - 2515
申込期限：5月14日（金）まで
明野公民館 ☎ 52 - 5333


協和
Hana 講座
講師：栗原富美江（定員 8 人）
開講日：第 3 土曜日
10:00～12:00（全 7 回）
費用：材料費 2,500 円程度 / 回
プリザーブドフラワー、アレンジ、寄せ植え、キャンドルなど、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 2,000 円程度
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りを添えてみませんか。



明野
初心者のヨガ講座
講師：大町美智子（定員 30 人）
開講日：第 1・3 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。



明野
初心者の太極拳講座
講師：飯島茂（定員 15 人）
開講日：第 1～5 水曜日
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。



明野
四つ竹講座
講師：近藤ひろ子（定員 20 人）
開講日：毎月第 2・4 金曜日
13:30～15:30（全 10 回）
費用：無料（四つ竹代別途）
音楽に合わせて四つ竹健康踊りを踊りませんか。健康でいきいきとした毎日。

