

**関城** **じきょうじゅつ 自強術講座** **コ**

呼吸法と身体の動かし方を学ぶ

**日時** 6/3～7/29 火曜日  
13:30～15:00(全5回)

**定員** 10人  
**費用** 無料  
**講師** 菊池 治枝

**関城** **太極拳講座** **コ**

独特の歩法や呼吸法などを学ぶ

**日時** 6/4～8/6 水曜日  
13:30～15:00(全10回)

**定員** 10人  
**費用** 無料  
**講師** 山下 芳子

**関城** **スクエアダンス講座** **ペ**

音楽に合わせて踊る

**日時** 6/4～8/6 水曜日  
9:00～11:30(全10回)

**定員** 20人  
**費用** 無料  
**講師** 早坂 壽

**関城** **初心者のそば打ち講座(前期)** **コ**

初めてでも気軽に学べる

**日時** 6/8・15・22 日曜日  
9:00～12:00(全3回)

**定員** 10人  
**費用** 1,000円程度  
**講師** 關 紀良

**関城** **お片付け収納セミナー** **コ**

心地よい暮らしづくりを学ぶ

**日時** 6/8～8/10 日曜日  
9:00～11:30(全5回)

**定員** 10人  
**費用** 無料  
**講師** 田口 淳子

**関城** **紙バンド講座** **ペ**

紙バンドで小物をつくらう

**日時** 6/12～10/30 木曜日  
9:30～12:00(全7回)

**定員** 10人  
**費用** 3,000円程度  
**講師** 長津 志乃

**開催場所について**

講座によって開催場所が異なりますので注意してください。

**コ** ... 関城コミュニティセンターで開催

**ペ** ... ペアーノで開催

**関城** **折り紙講座** **ペ**

美しく豊かな色彩の折り紙でつくる

**日時** 6/13～8/8 金曜日  
9:00～11:30(全5回)

**定員** 10人  
**費用** 200円程度  
**講師** 澤部 玲子

**関城** **フラダンス講座** **ペ**

繊細な手の動きとゆるやかな動きを学ぶ

**日時** 6/27～9/19 金曜日  
13:30～14:30(全7回)

**定員** 10人  
**費用** 無料  
**講師** 小野 ふみこ

**協和** **小筆レッスン講座**

実用的な美しい筆文字を学ぶ

**日時** 6/6～12/19 金曜日  
10:00～12:00(全14回)

**定員** 20人  
**費用** 無料  
**講師** 小泉 芳香

**協和** **Hana講座(寄せ植え)**

季節の花をすてきに寄せ植え

**日時** 6/7 土曜日  
10:00～12:00

**定員** 16人  
**費用** 2,500円  
**講師** 戸頃 美代子

**協和** **お茶講座(表千家)**

気軽にお茶を楽しむ

**日時** 6/7・21 土曜日  
10:00～12:00(全2回)

**定員** 10人  
**費用** 各回500円  
**講師** 藤澤 米子

**協和** **日本の四季を歌おう講座**

四季の童謡や唱歌を歌おう

**日時** 6/10～9/9 火曜日  
10:00～11:30(全7回)

**定員** 10人  
**費用** 無料  
**講師** 篠崎 榮子

**協和** **簡単おやつ作り講座**

季節のお菓子をつくらう

**日時** 6/14～10/11 土曜日  
9:30～12:00(全5回)

**定員** 12人  
**費用** 3,000円程度(5回分)  
**講師** 為我井 幸子

**協和** **ズンバ講座**

ラテンのリズムでダンスフィットネス

**日時** 6/15～7/12 土・日曜日  
11:00～12:00(全5回)

**定員** 30人  
**費用** 無料  
**講師** 大西 妙佳

**申込方法** 来館又は電話で 4/28(月)・5/7(水)・5/12(月) 休館

**申込期限** ※関城地区は開催場所に関わらずペアーノで申し込みを受け付けます。

**5/11(日)** アルテリオ ☎23-1616  
**5/15(木)** 明野コミュニティセンター ☎52-5333  
**5/15(木)** 協和コミュニティセンター ☎57-2515

応募多数の場合抽選  
対象者：市内在住・在勤の人

# 新しい趣味や仲間を見つけよう カルチャー講座 受講生募集

会場 **アルテリオ** アルテリオ **明野** 明野コミュニティセンター **関城** 関城コミュニティセンター又はペアーノ **協和** 協和コミュニティセンター

**アルテリオ** **スワッグ(壁飾り花束)**

生花からつくって長く楽しむ

**日時** 6/1 日曜日  
13:30～15:30

**定員** 18人  
**費用** 2,500円  
**講師** 戸頃 美代子

**アルテリオ** **リズムストレッチヘルシー体操**

全身運動でリフレッシュ

**日時** 6/3～7/1 毎週火曜日  
10:00～11:30(全5回)

**定員** 30人  
**費用** 無料  
**講師** 飯泉 雅子

**アルテリオ** **誰でもできるリンパヨガ**

代謝を上げる手助けに

**日時** 6/3～7/1 毎週火曜日  
13:30～15:00(全5回)

**定員** 30人  
**費用** 無料  
**講師** 荻野 幸子

**アルテリオ** **ペン字**

手書き文字の基礎を学ぶ

**日時** 6/4～8/6 水曜日  
13:30～15:30(全5回)

**定員** 15人  
**費用** 500円  
**講師** 水柿 京子

**アルテリオ** **ピラティス(腰痛予防)**

強くしなやかな身体づくりへ

**日時** 6/4～7/2 毎週水曜日  
13:30～14:30(全5回)

**定員** 30人  
**費用** 無料  
**講師** 鈴木 由佳

**アルテリオ** **クラフトテープでかご作り**

かごをつくらう

**日時** 6/6～8/22 金曜日  
9:45～11:45(全7回)

**定員** 20人  
**費用** 2,300円程度  
**講師** 荻部 正代 ほか

**アルテリオ** **己書**

筆ペンで癒され文字をかこう

**日時** 6/7～8/9 土曜日  
13:30～15:30(全5回)

**定員** 15人  
**費用** 1,500円  
**講師** 関口 弘美

**アルテリオ** **ボクシングエクササイズ**

仕事帰りに通いやすい

**日時** 6/6～7/4 毎週金曜日  
19:00～20:00(全5回)

**定員** 20人  
**費用** 無料  
**講師** 田中 香織

**アルテリオ** **家庭の医学**

身体の悩みをわかりやすく説明

**日時** 6/12～8/21 木曜日  
13:30～15:00(全5回)

**定員** 30人  
**費用** 無料  
**講師** 柳田 弘章

**アルテリオ** **季節の寄せ植え**

季節の花をすてきに寄せ植え

**日時** 6/15 日曜日  
13:30～15:30

**定員** 18人  
**費用** 2,500円  
**講師** 戸頃 美代子

**アルテリオ** **大人可愛いインド刺繍リボンポーチ**

手縫いのマイポーチをつくらう

**日時** 6/18 水曜日  
10:00～12:00

**定員** 18人  
**費用** 1,700円  
**講師** 四ッ谷 明美

**アルテリオ** **カップデザート「トライフル」を作ろう**

季節のフルーツで簡単お菓子

**日時** 6/22 日曜日  
13:30～16:00

**定員** 18人  
**費用** 1,500円  
**講師** 加藤 奈桜子

**明野** **楽しく学ぶ太極拳講座**

楽しみながらできる

**日時** 6/6～毎週金曜日(全10回)  
10:00～11:30

**定員** 15人 **費用** 無料  
**講師** 飯島 茂

**明野** **らくらくヨガ講座**

心も体もリラックス

**日時** 6/12～第2・4木曜日(全10回)  
10:00～11:30

**定員** 20人 **費用** 無料  
**講師** 大町 美智子