

ながくて・学び・アイ講座

10月
開講

問 生涯学習課(文化の家) ☎61-3411
公募の講師が企画し、講師も受講生も
お互いに「学び合う」講座です。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

申 8月1日(木)～20日(火)に文化の家窓口(開館日のみ)、ハガキ(消印有効)、市HPで申込。ハガキの書き方などの詳細は市HPまたは広報ながくて4月号へ。

他 各講座、一定数の受講生がいないと開講しません。

楽しいフラダンスを一緒に踊りましょう!

ダイエットにも、運動不足にも、友達作りにも、また人生を楽しむためにもフラは本当におすすめですよ!

講 れい りこ ふくおか かず み
Lei、Liko、福岡和美

15

時 10月1日、15日、29日、11月5日(火) 10:30～正午 場 長久手市公民館 講義室

対 15人 ￥ 1,200円 持 動きやすい服装、飲み物、ノート 他 お子さん連れ可

元気になる♪歌声広場☆

元気になる呼吸法、楽しく声が出せるようになる発声練習、脳を活性化させる脳トレを取り入れ楽しく歌います。

講 わかばやし
若林めぐみ

16

時 10月1日、15日、22日(火) 10:30～正午 場 長久手市公民館 研修室

対 25人 ￥ 1,840円(のばら社『美しき日本のうた』をお持ちの方は960円) 持 筆記用具

他 お子さん連れ可

季節のヨガ～秋～

季節に合わせたヨガのポーズ、養生を紹介していきます。やさしい動きを通して、秋の心地よさを味わいましょう。

講 ゆき
YUKI

17

時 10月5日、19日、26日(土) 9:30～11:00 場 長久手市公民館 和風会議室

対 10人 ￥ 930円 持 ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物、ハンドタオル、動きやすい服装

他 お子さん連れ不可

楽しいやさしいトールペイント

幼い頃一度は楽しんだ塗り絵。トールペイントはそんな感覚で楽しんでいただける身近なアートです。

講 たに おる み こ
谷生留美子

18

時 10月11日、25日、11月8日、22日(金) 14:00～15:30 場 長久手市公民館 講義室

対 20人 ￥ 1,930円 持 エプロン、キッチンペーパー(5～10枚)、ハンカチ 他 お子さん連れ不可

リニモdeお散歩カメラ

入門者からカメラがスッキリ理解できるよう丁寧に指導!リニモ周辺を撮る実践指導でカッコイイ写真を撮ろう。

講 みず たに さとし
水谷諭 お散歩カメラクラブ代表

19

時 10月12日、26日、11月9日、30日(土) 10:00～11:30 場 長久手市公民館 講義室

対 15人 ￥ 1,200円 持 カメラ(スマートフォン不可) 他 お子さん連れ不可