

ながくて・学び・アイ講座

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
申 4月2日(火)～20日(土)に文化の家窓口、市HPまたは郵送(消印有効)で申込。1人で2講座以上の申込が可能です。はがき1枚につき1講座のみ有効。
【あて先】〒480-1196(住所不要)生涯学習課「ながくて・学び・アイ講座」**【裏面】**①講座番号と講座名

6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。

②氏名、ふりがな、年齢 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥在勤・在学者はその旨 ⑦子ども連れの場合は子の生年月日

他 各講座、一定数の受講生がいないと開講しません。応募多数の場合抽選。※費用は、受講料+教材費の合計です。

1 著名人のスピーチから学ぶ通じる英会話

講 太田 直

キング牧師の"I have a dream"等の名スピーチを教材に話せる英語を学びます。音読発音を学び直します。

時 6月4日、11日、18日、25日(火) 13:30～15:00 **場** 長久手市公民館 学習室1

対 12人 **¥** 3,090円 **持** 辞書、手鏡 **他** お子さん連れ不可

2 バランスボールで楽しくエクササイズ!

講 バランスボールインストラクター Ayumi

バランスボールを使って、有酸素運動・筋トレ・ストレッチを音楽に合わせて楽しく行います。

時 6月5日、12日、19日、26日(水) 10:30～正午 **場** 長久手市公民館 和風会議室

対 10人 **¥** 2,000円 **持** 運動できる服装(Gパン、タイツはNG)、タオル、飲み物、ヨガマット(なければバスタオル) **他** お子さん連れ可

3 ウクライナ人が教えるバレエ講座

講 シェルビーナ ヴィエラ

初心者も経験者も歓迎!ダンスの基礎である回転(シェネ、ピルエット、アンデダン、フェット等)を学びます。

時 6月6日、13日、20日、27日(木) 18:00～19:30 **場** 長久手市公民館 学習室2

対 10人 **¥** 1,200円 **持** 動きやすい服装、バレエシューズ(ない人は靴下)、飲み物
他 お子さん連れ可(3歳～)

4 心と身体と腸を整えて幸せになるリフレヨガ

講 ヨガピラティスインストラクター まどか

セルフ反射区への心地よい刺激と呼吸やポーズで自律神経を整えスッキリ&リラックス!誰でも参加可!

時 6月22日、7月27日、8月24日、9月28日(土) 10:00～11:30 **場** 長久手市公民館 和風会議室

対 10人 **¥** 1,200円 **持** 動きやすい服装、ヨガマットまたは大きいバスタオル、汗ふきタオル、飲み物
他 お子さん連れ可(年中～小学生)

5 朝うた!～日本の歌・昭和歌謡を口ずさむ～

講 伊藤七海 オペラミュージカルSPICA

古き良き日本の歌や昭和歌謡を口ずさみながら、正しい発声で健康に!

時 6月27日、7月25日、9月26日、10月24日(木) 10:00～11:30 **場** 長久手市公民館 研修室

対 15人 **¥** 1,200円 **持** 筆記具 **他** お子さん連れ可

ボランティア活動の証明書を 交付します

問 地域共生推進課 ☎56-0602

市や市が認める市民活動団体が行う事業にボランティアで従事した場合、その活動を市が証明する制度を4月1日から開始します。詳細は市HPへ。

