

場 西庁舎 3階 公民館

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人※すべて初心者向け(33のみ初・中級者向けです)

申 10月2日(月)~20日(金)に、生涯学習課窓口(本人に限る)で申込。郵送の場合は10月20日消印有効。1人で2つ以上の講座に申込可能ですが、はがき1枚につき1講座のみ有効です。申込後のキャンセルは不可。
【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 ②氏名、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どもの年齢 ※子ども連れでの参加が可能な講座は27、32、34、35です。

他 講座番号29は10人、その他の講座は7人の受講生がいないと開講しません。詳しくは市HPや市役所、文化の家、福祉の家、中央図書館、Nピアなどに設置してあるチラシをご覧ください。

※費用は、受講料+資料・材料費の合計です。

番号	講座名	講師	日時	定員	費用	場所
26	産前に学ぶ! マタニティー ヨガと産後ライフ	マタニティーインストラクター 田中 綾	12月1,8,15,22日(金) 13:30~15:00	10人	1,600円	和風会議室
	ヨガで心と体を整え健やかで穏やかな生活とお産に備えます。産後の変化や問題や対策を学び産後を快適に! 持 ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用飲み物、動きやすい服装、筆記用具					
27	ファスティングで 新しい自分になる!	ファスティングマイスター 高木 まり	12月1,8日,1月12,19日(金) 10:00~11:30	12人	1,400円	学習室2
	マイナスの栄養学を学び、デトックスする事により、健康な人がより健やかな生活を過ごせるようになります。 持 筆記用具					
28	現代詩を楽しもう	大西 美千代	12月2,16日,1月13,27日(土) 13:30~15:00	10人	1,200円	教養会議室
	代表的な日本の詩と一緒に読んで、詩の世界を味わいます。また、自分でも詩を書いてみます。 持 なし					
29	エンジョイ元気アップ 介護予防教室	豊田 みよ	12月4,11,25日,1月8日(月) 10:00~11:30	20人	3,396円	研修室
	介護予防を目的。椅子、ボール、チューブを使用。口腔体操脳活性プログラム、脳をリラックスする腹式呼吸法 持 バスタオル、飲み物					
30	基礎から学べる整理収納	整理収納アドバイザー1級 福島 真友子	12月5,12日,1月16,23日(火) 10:30~12:00	10人	1,450円	教養会議室
	お片付けの基礎を学んで、スッキリ快適空間を手に入れてみませんか? 持 筆記用具					
31	イキイキ健康ヨガ	ジョテイヨガスタジオ主宰 ミエ	12月6,13,20,27日(水) 13:30~15:00	15人	2,000円	和風会議室
	身体がこわばり冷えてしまう寒い冬こそ、ヨガの智慧で心と身体を整え、イキイキ元気な日々を過ごしましょう。 持 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装					
32	クリスマス小物と 冬の雑貨作り	松原 裕子	12月7,21日,1月11,25日(木) 10:30~12:00	15人	3,744円	講義室
	おしゃべりしながら楽しく一緒に冬の雑貨とクリスマスをつくりましょう! 持 木工用ボンド、はさみ、カッターナイフ、グルーガン(あれば)、定規(30cm)					
33	やさしい我画まま俳画 (中級者も受講可)	久納 京子	12月13日,1月10日,2月14日(水) 10:30~12:00	15人	1,220円	教養会議室
	筆を使わない手法と筆画きで描く簡単俳画。“生活の中に絵を”をテーマに季節の設えを自分の作品で飾る。 持 顔彩(18色)、筆(面相・隈取・彩色筆)・梅皿・筆洗い・雑巾					
34	エコクラフトで かごづくり	高橋 智子	12月15,22日,1月12,19日(金) 10:30~12:00	10人	2,200円	講義室
	クラフトテープを使ってかごをつくれます。 持 木土用ボンド(速乾)、せんたくばさみ20個、はさみ、定規(20cm以上)					
35	フラダンスで 楽しく体幹レッスン	木村 由香	12月19日,1月23日,2月20日(火) 10:00~11:30	10人	1,200円	和風会議室
	フラダンスは、脚や腰まわりの筋力を鍛える事ができます。また、踊りの基本となる体幹レッスンもします。 持 特になし					