

# ながくて・学び・アイ講座(10月開講分)

問 生涯学習課 ☎56-0627 HPを見る 記事ID 11806

## 場 市役所西庁舎 3階 公民館

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

申 8月1日(水)～20日(月)に、生涯学習課窓口(本人に限る)で申込。郵送の場合は8月20日(月)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できません。

【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お子様連れの場合はお子様の年齢

他 14番は10人、16番は8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。詳しくは市役所、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。

※本講座は、講師も受講生もお互いに学びあうという趣旨のもとに企画・運営しています。当日の受付や教室のセッティング、後片付けなど円滑な運営がされるように受講生のみなさんのご協力をお願いします。

※すべて初心者向け 16、18番の講座は、お子様連れでの参加が可能です。

※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
14	Eigo de Yoga	エルトン アーシュ Elton Ersch	10/1、15、22、29(月) 13:30～15:00	50人	1,200円	研修室
	Do Yoga in English. 汗をかかないリラックスしたペースのヨガ、全身を使った50のポーズで体幹を鍛える。<全4回> 持 ヨガマット(バスタオル等)					
15	薬膳って何だろう ～楽しい東洋医学のお話～	国際中医薬膳師 もり あやみ 森 文見	10/1、22、11/12、26(月) 18:00～19:30	15人	2,600円	学習室2
	奥深い薬膳の世界。役立つ美容や健康の食事を東洋医学を通してみんなで学びます。各回薬膳茶付きです。 <全4回> 持 筆記用具					
16	骨盤底筋トレーニング 「ひめトレ®」	鍼灸マッサージ師 さかい あゆみ 酒井 あゆみ	10/15、29、11/12、26(月) 10:00～11:30	12人	2,890円	学習室1・2
	体の土台となる骨盤を小さなポールを使って鍛えます。美姿勢を取り戻し、ぽっこりお腹を解消しましょう! <全4回> 持 動きやすい服装、飲み物、バスタオル(ヨガマット)、ひめトレポール(お持ちの方)					
17	コミュニケーション上達! 伝え方講座	フリーアナウンサー かくがみ かずよ 角上 和代	10/15、29、11/12、26(月) 13:30～15:00	10人	1,400円	教養会議室
	あなたは伝え方に自信がありますか? 自身の個性をベースに発声、滑舌等声を出して、伝え方上達を目指します。 <全4回> 持 筆記用具、ノート、手鏡、(お茶)					
18	よいおもちゃの 選び方・与え方	日本知育玩具協会認定講師 いとう ゆみこ 伊藤 由見子	10/19(金) 10:00～11:30	10組	1,300円 (1組)	和風会議室
	0～3歳のお子さんへのおもちゃの選び方とその与え方を 実際のおもちゃに触れながら学んでいただく。 <全1回> 持 特になし					

