

問 問合先 時 とき 場 ところ 対 対象 内 内容 料 費用 申 申込方法 其 他 持 持ち物 目 メールアドレス HP ホームページ  
 スマイルポイント対象事業 健康マイレージ対象事業

# ながくて・学び・アイ講座受講生募集(1月開講分)

HPを見る 記事ID 9327  
 生涯学習課 56-0627

●西庁舎3階 公民館  
 ●市内在住・在勤・在学の18歳以上の人  
 ●11月1日(火)～18日(金)に、生涯学習課窓口(本人に限る)で申込。電話申込不可。郵送の場合は11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。  
 【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子連れの場合は子どもの年齢  
 ●講座番号8,12,13,14,18,19は10人以上、15は8人以上、それ以外の講座は7人以上の受講生がいないと開講しません。詳しくは市庁や市役所、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見てください。

全て初心者向け

※費用は受講料+資料・材料費の合計。講座初回に集めます。

番号	講座名	講師	場所	定員	日	時間	費用
8 健	「腸活」でハッピーライフ～腸は第二の脳～ 内 腸が汚れていると、心と体のあちこちに悪影響が…。生活習慣の改善と食べ物で、腸内美人・腸内イケメンに!(子連れ参加可) 持 筆記用具	食育インストラクター 樋口 圭子氏	研修室	30人	1/5,12,19,26(木)	13:30～15:00	1,400円
9	なるほど!ゼロから学ぶカメラ塾 内 ①講義 ②実技指導 ③戶外撮影 ④作品講評と内容をコンパクトにまとめ、誰もが速習できる教材で完結を目指す。(子連れ参加可) 持 カメラ、取扱説明書、メモ帳	デザイナー・写真講師 水谷 諭氏	講義室	15人	1/7,21,2/4,18(土)	10:00～11:30	1,500円
11 健	手足ポカポカ 冷え対策アロマテラピー講座 内 体を温めるアロマテラピーを学び、靴下や湯たんぽなしでも暖かく眠れる様に冬仕度をしましょう。 持 筆記用具、ハンドタオル	ナードジャパン アロマセラピスト 西浦 ひろ子氏	講義室	15人	1/10,17,24,31(火)	10:30～12:00	3,200円
12 健	とことんラジオ体操!活力ある日々のために 内 第1・2、みんなの体操の動作理解を深めて実践すれば向上性抜群。心身へのお役立ち情報満載の講座です。(子連れ参加可) 持 特になし	三浦 雅子氏	研修室	15人	1/10,24,2/7,21(火)	13:30～15:00	1,300円
13	シニアでもできる大人の初めてのギター 内 楽譜が読めない!ギターも無い!そんな全くの初心者だけの講座です。ギターを弾く長年の夢を叶えて下さい。 持 クラシックギター(ギターが無い方は無料貸出あり。申込時にその旨を記入。)	中部日本ギター 協会認定教授者 渡邊 欣聖氏	研修室	15人	1/11,25,2/1,8(水)	13:30～15:00	1,300円
14 健	10歳若返る、美肌、健康、長寿、整膚健康法 内 指で皮膚を優しく、つまんで引っ張る事で、血流が改善され、皮膚も内臓も若返って、美肌、病気予防と改善(子連れ参加可) 持 特になし	青山 光子氏	研修室	20人	1/12,26,2/9,23(木)	10:00～11:30	2,700円
15	子ミュカUPでHAPPYママに! 内 子育てで悩んでいませんか?ママ力を高めるヒントをワークを通して体感して、明日からの子育てをハッピーに(子連れ参加可) 持 筆記用具	黒田 忠晃氏	学習室1.2	20人	1/13,27,2/10,24(金)	10:00～11:30	1,200円
16	ママとベビーの癒しのベビーマッサージ 内 大好きなママの手でマッサージを受ける事により赤ちゃんはニコニコ笑顔に。親子で幸せ時間を過ごしましょう。(子連れ参加可。ただし、兄弟の参加不可。ベビーのみ) 持 バスタオル、ハンドタオル、赤ちゃんの水分補給できる物、赤ちゃんの普段のおでかけセット(おむつ、お気に入りのおもちゃ等)	大島 聡子氏	和風会議室	10人	1/16,30,2/13,27(月)	10:00～11:30	3,100円
17	己書 眞朝道場 内 味のある文字を筆ペンで書いてみませんか?下手だと思っている人ほどすばらしい文字が書けるものです。 持 初回にお渡しする筆ペン	横江 眞由美氏	学習室2	15人	1/16,30,2/13,27(月)	14:00～15:30	3,200円
18 健	大人のリトミック体操&健康コーラス 内 ピアノに合わせて体を動かすリトミック体操とお腹から声を出して健康的に歌う内容です。音楽の好きな人集まれ 持 タオル、飲み物※動きやすい服装でお越しください。	横井 佐代子氏	研修室	20人	1/17,31,2/7,21(火)	10:30～12:00	1,300円
19 健	はじめてのロシア民族ダンス 内 はじめての方でもロシアの民俗ダンスをわかりやすく楽しく教えます。4回で1曲おどれるようにレッスン。 持 タオル、飲み物※動きやすい服装でお越しください。	ヴィエーラ氏	研修室	15人	1/20,27,2/3,10(金)	10:00～11:30	1,200円
20 健	ヨガ～からだの声に耳を傾けよう～ 内 呼吸と姿勢を意識し簡単なポーズをゆっくり行う事で自分の身体を観察し、体に気持ちを沿わせましょう。 持 ヨガマット(バスタオル可) フェイスタオル、水分補給のための飲み物※動きやすい服装でお越しください。	marico氏	和風会議室	15人	1/24,31,2/7,14(火)	10:00～11:30	1,300円

※講座番号10「マイ・ロゴを作ろう」は開講とりやめとなりました。