

ながくて・学び・アイ講座(6、7月開講分) 問 生涯学習課 ☎56-0627 記事ID 14136

[HPを見る](#)

講師も受講生もお互いに学び合うための、公募講師による講座です。

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 募集期間(開講月により異なる)

6月開講講座(講座番号1~7): 4月1日(水)~20日(月)、郵送は4月20日消印有効

7月開講講座(講座番号8~12): 5月1日(金)~20日(水)、郵送は5月20日消印有効

生涯学習課窓口(平日のみ)または郵送で申込。本人に限る。1人で2講座以上の申込が可能ですが、はがき1枚につき1講座のみ有効。キャンセル不可。

【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、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お子さん連れの場合はお子さんの生年月日 ⑧楽器貸し出し希望の場合はその旨

他 すべて初心者向け。講座番号6・8・12は10人以上、その他は7人以上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。

番号	講座名	講師	日時	定員	費用	場所
1	バランスボールで心と身体を整えよう!	バランスボールストラクター かよ Kayo	6/2、16、30、7/14(火) 10:00~11:30	10人	2,600円	和風会議室
	ストレスに負けない体づくり☆免疫力を高めつつ、脳トレも取り入れ、楽しく有酸素運動して気力体力UP 持 タオル、お茶かお水、動きやすい服装で(ジーパンNG) 他 0~2歳のお子さん連れ可					
2	オシャレに可愛くリボンアレンジ	リボンアレンジ講師 みさと misato	6/2、23、7/14(火) 10:00~11:30	12人	3,100円	学習室1
	針も糸も使わず、可愛くリボンでアレンジします。簡単な作業で素敵なバッグが作れます。 持 ハサミ、30cm 定規、あればグルーガン 他 0~1歳頃のお子さん連れ可					
3	やさしいヨガ2	ヨガインストラクター さちこ SACHIKO	6/4、11、18、25(木) 10:00~11:30	10人	1,640円	和風会議室
	ヨガで体をほぐし、温めていきます。運動は苦手と感じている方でも大丈夫です。初心者向けのやさしいヨガ。 持 ヨガマット、水(お茶)、ブランケット、運動しやすい服装					
6月	心のセルフケアを学んで自分らしく生きる	みやむら ちあき 宮村 千秋	6/6、20、7/4、18(土) 10:30~12:00	10人	1,200円	教養会議室
	自分観察日記をつけて、意外と知らない自分に気づくことにより、心の整え方を学びましょう! 女性限定 持 筆記用具、ノート					
5	全カメラ対応! ママのカメラ塾 子供同伴可	デザイナー・写真講師 みずたにさとし 水谷 諭	6/9、23、7/14、28(火) 10:00~11:30	15人	1,200円	学習室2
	カメラの設定とその使い方を簡潔に学びます。忙しいママへ4回で入門完結! 撮影実習もある短期上達講座です。 持 カメラ、メモ 他 お子さん連れ可					
6	大人の初めてウクレレ講座	ウクレレ講師 しいはら みほこ	6/13、20、27、7/4(土) 18:30~20:00	15人	1,260円	研修室
	大人のための初心者さんウクレレ講座です。ウクレレが全く弾けなくても大丈夫! ウクレレレンタル有ります。 持 筆記用具(鉛筆、消しゴム)、ファイルなど、ウクレレ(ある人)					
7	自分で楽しめるネイルケアとアート	JNEC認定ネイリスト ミズマ	6/18、25、7/2(木) 10:00~11:30	10人	3,400円	教養会議室
	ネイルケアを基本から学び、習った技術は自宅で楽しめます。毎日、目にする爪をツヤツヤにしましょう。 持 エプロン、汚れても大丈夫な服装					
7月	ハワイアン音楽で癒やしのフラダンス♪	フラインストラクター はづき Hazuki	7/1、8、15、29(水) 10:00~11:30	20人	1,200円	研修室
	ハワイアンの音楽に合わせて踊り、癒やされ、心も身体もリラックスしましょう! 持 飲み物、Tシャツ、パウスカートかパレオ(ある人) 他 お子さん連れ可					