ひとり―学習　―スポーツ　―趣味　―ボランティア

# 4月の生涯学習講座

## 子育て

### マタニティヨガ

大竹会館 ☎53 2226

お腹の中の赤ちゃんと一緒にヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう。

**とき** 4月18日(月) 10時～12時
**ところ** 大竹会館
**対象** 安定期に入った健康な妊婦さん（夫婦可）
**講師** 原田しげみさん（ヨガ講師）
**定員** 10人
**持参品** バスタオル2枚、タオル2枚、動きやすい服装
**申し込み** 前日までに大竹会館へ。

## 健康

### いきいき健康講座

小方公民館 ☎57 6249

なつかしい童謡をマンドリンに合わせて歌ったり、脳トレのゲームなどをして心と体をきたえましょう。

**とき** 4月21日(木) 13時30分～15時30分
**ところ** 小方公民館
**対象** 一般
**講師** 村中弘幸さん（らんらんサポーター）
**定員** 20人（申込順）
**参加料** 100円
**申し込み** 前日までに小方公民館へ。

### カラダがよろこぶ健康講座 マットの上でのびのびストレッチ

小方公民館 ☎57 6249

マットの上でやわらかいボールを使って、ストレッチを行います。固くなった筋肉を刺激したり、体に気持ちの良い伸びを感じたり、ストレス解消にもなります。

ピンとした姿勢で座れるように、バスタオルを使います。

**とき** 4月25日(月) 10時～11時
**ところ** 小方公民館
**対象** 一般
**講師** 高橋航平さん（健康運動実践指導士）
**定員** 20人
**持参品** 運動しやすい服装、飲み物、タオル、バスタオル
※ ボールは主催者が準備しますが、ストレッチボールをお持ちの方は、ご持参ください。
**申し込み** 当日までに小方公民館へ。

### エクササイズ教室

小方公民館 ☎57 6249

固くなった体をほぐしながら、腰痛や肩こりなどを予防・改善する運動方法を指導します。

**とき** 4月23日(土) 13時30分～14時30分
**ところ** 小方公民館
**対象** 一般
**講師** 小松美保さん（PHIピラティスインストラクター・整体師）
**定員** 30人（申込順）
**持参品** 体育館用シューズ、タオル、飲み物
**申し込み** 前日までに小方公民館へ。

## 講座

### フラワーデザイン教室

栄公民館 ☎53 6688

母の日に日々の感謝を込めて、生花を使った手作りのフラワーボックスを贈りませんか。箱を開くとお花がギュッと詰まって、持ち運びもしやすいボックスアレンジです。

**とき** 5月7日(土) 13時～15時
**ところ** 栄公民館
**対象** 市内在住または勤務の方（小学生低学年は保護者同伴）
**講師** 山﨑益美さん（フラワーデザイン講師）
**定員** 18人（申込順）
**参加料** 2,000円（材料費）
**持参品** はさみ、ピンセット（お持ちの方）
**申し込み** 4月23日(土)までに参加料を添えて栄公民館へ。

### エコクラフト教室

小方公民館 ☎57 6249

初めての人でも、簡単におしゃれなバッグや小物が作れます。

**とき** 4月9日(土) 13時～16時
**ところ** 小方公民館
**対象** 一般
**講師** 清水文子さん（クラフト教室　講師）
**定員** 15人（申込順）
**参加料** 1,500円（材料費）
**持参品** はさみ、洗濯ばさみ20個以上、鉛筆、速乾性接着剤、メジャー
**申し込み** 前日までに小方公民館へ。

### 手芸講座 クラフト教室

小方公民館 ☎57 6249

クラフトテープを使ってバックや、小物を作ります。経験者も初心者も合同で行います。

**とき** 4月16日(土) 13時～16時
**ところ** 小方公民館
**対象** 一般
**講師** 清水文子さん他（らんらんサポーターの皆さん）
**定員** 20人（申込順）
**参加料** 1,500円（材料費）
**持参品** はさみ、洗濯ばさみ20個以上、鉛筆、メジャー、速乾性接着剤
**申し込み** 前日までに小方公民館へ。

### 花のアレンジメント教室

小方公民館 ☎57 6249

春の花を使って、春らしい可愛い花のアレンジメントを作りましょう。

**とき** 4月26日(火) 10時30分～11時30分
**ところ** 小方公民館
**対象** どなたでも可
**講師** 花見秀子さん（三村生花店）
**定員** 15人
**参加料** 1,500円（材料費）
**持参品** はさみ
※ 以前受講した方は使用した花器を持参してください。
**申し込み** 4月18日(月)までに小方公民館へ。

### 大竹手すき和紙「手描き鯉のぼり」をつくろう

生涯学習課 ☎53 5800

中学生以上の方は、1・5mまたは、1・2mの鯉のぼりを作成します。小学生以下の方は、手軽に作れるように60cmの鯉のぼり（ポール付き）を準備しています。

**とき** 4月17日(日)
○小学生・幼児向け 9時30分～11時30分
※ 保護者が同伴してください。
○中学生以上 13時30分～16時
**ところ** ギャラリーおおたけ
**定員** 20人ずつ
**講師** 大石雅子さん
**鯉のぼりの材料費**
○60cm　600円（ポール付き）
○1・2m　2,500円
○1・5m　2,800円
**持参品** 汚れても良い服装
※ 60cmの鯉のぼりは色を付ける道具（絵具、クレヨン、マジックなど）
※ 1・2m以上を作成する場合の絵具や筆はこちらで用意します。
**申し込み** 4月4日(月)～14日(木)までに、総合市民会館へ。

### 英会話お楽しみ会

生涯学習課 ☎53 5800

アメリカ人女性講師と、楽しくフリートーキングを体験しませんか。

講師：Kylee Tyx（カイリー ティックス）さん

**とき** 4月14日(木) 19時～21時
**ところ** 総合市民会館
**対象** どなたでも可
**講師** Kylee Tyx（カイリー ティックス）さん
**定員** 10人
**申し込み** 当日直接お越しください。
※ 毎週木曜日（19時～21時）に総合市民会館でグループ活動を行っています。興味のある方は、ぜひ体験・見学にお越しください。