

マタニティヨガ

大竹会館 ☎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 7月25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。

健康つくりヨガ体験教室

栄公民館 ☎6688
体をゆるめながら、ヨガを取り入れたやさしいストレッチで、疲れている心と体をいたわりませんか。
とき 7月14日(木)・21日(木) 28日(木) 10時～11時30分
※ 全3回(1回のみ参加も可)
申し込み 前日までに小方公民館へ。

栄公民館

市内在住または勤務の方
講師 加藤律子さん(ヨガ講師)
定員 20人程度
持参品 運動のできる服装、バスタオル、飲み物
申し込み 前日までに栄公民館へ。

いきいき健康講座

小方公民館 ☎6249
マンドリン演奏にあわせて童謡を歌ったり、脳トレゲームやおしゃべりなどで楽しいひとときを過ごし、仲間作りをしませんか。
とき 7月21日(木) 13時30分～15時30分
ところ 小方公民館

対象 小方公民館
対象 なたでも可
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 1000円
申し込み 前日までに小方公民館へ。

元気にチアビクス



小方公民館 ☎6249
軽快な音楽にあわせて、椅子に座って体を動かします。ストレッチで筋力を強化して、膝や腰の痛み、肩こりを予防しましょう。足腰への負担が少ないので、それぞれの体力レベルに合わせて、楽しく運動をすることが出来ます。
認識や記憶力にもよい影響があり、継続するとコレステロールや中性脂肪が減少し、生活習慣病の予防効果も期待できます。
とき 7月25日(月) 10時～11時
ところ 小方公民館

エクササイズ教室

小方公民館 ☎6249
夏バテに備えて体幹を鍛えたり、ストレッチやヨガ、リズム運動などで体をほぐしながら楽しく運動して、腰痛や肩こりなどを予防、改善しましょう。
とき 7月23日(土) 13時30分～14時30分
ところ 小方公民館

対象 なたでも可
講師 小松美保さん(PHピラティスインストラクター・整体師)
定員 20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。

男の料理教室

小方公民館 ☎6249
簡単でおいしい家庭料理を、料理好きな女性たちに教えてもらい、みんなで楽しみながら料理しましょう。自分で作った料理は格別です。
とき 7月19日(火) 9時30分～13時
ところ 小方公民館

対象 小方在住の男性
講師 市食育推進委員
定員 20人(申込順)
参加料 300円(材料費)
持参品 エプロン、三角巾、ふきん
申し込み 前日までに小方公民館へ。



ゆかたの着付け教室

大竹会館 ☎2226
ゆかたを着付けて出かけましょう。
とき 7月16日(土) 10時～12時
ところ 大竹会館

対象 市内在住または勤務の方(高校生可)
講師 着付けサークルメンバー
定員 10人程度
持参品 ゆかた、帯、帯板、伊達締め、腰紐3本、タオル3枚(手持ちのお道具)
申し込み 前日までに大竹会館へ。



手芸講座

クラフト・エコクラフト教室
小方公民館 ☎6249
クラフトテープを使って、おしゃれなバックや小物を作ります。

もっと教えて

秋野菜の作り方
小方公民館 ☎6249
栄公民館 ☎6688
初めての野菜作りに挑戦する人、何度も作っているけどまだまだおいしい野菜の作り方を聞きたい人、JAの営農指導員がていねいに教えます。
とき・ところ 前日までに小方公民館へ。

対象 なたでも可
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1本、メジャー、速乾性ボンド
申し込み 前日までに小方公民館へ。

対象 なたでも可
講師 菅農指導員(JAゲリン大竹)
定員 30人(申込順)
申し込み 前日までに各公民館へ。



地域ジニア学びのカフェ7月

「地震・津波が起きたらあなたはどつする?」
気象庁講座
地震と津波のメカニズムを、分かりやすく学びましょう。夏休みのちびっ子地震講座と同時開催します。
とき 7月28日(木) 13時30分～15時
内容 地震、津波の話
講師 橋本修さん(広島地方気象台 地震・津波防災官)
申し込み 前日までに各公民館へ。

対象 なたでも可
講師 菅農指導員(JAゲリン大竹)
定員 30人(申込順)
申し込み 前日までに各公民館へ。

市役所ギャラリー作品展示(写真) 問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

大竹写友会・フォトクラブ「虫干」合同写真展の作品をお借りし、展示しています。
とき 11月30日(木)まで ところ 市役所ギャラリー(市役所本庁舎2階)

題名	氏名	題名	氏名
工場夜景	秋本博正	小さな祠	西田耕治
狛鉾2	泉泰浩	砂丘のオアシス	長谷山勝英
木洩れ陽	小田上健二	錆	畠中耕治
団らん	小田上智多	虹色の瀧	畠中昶臈
コスモスの咲く丘	狩山睦江	獅子舞	村井弘
沢山の祈りを見つめる	椎名健人	水面駆ける2	百鳥健一
川祭り	豊原優	夜半の雪(目覚め)	森本勝三
橋を継ぐもの	中川貴		