

子育て

マタニティヨガ

大竹会館 ☎532226



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
1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。

赤ちゃんピッコロへ ようこそ

小方公民館 ☎576249

親子で歌ったり、リトミッ
クで体を動かしたり、手遊び
や工作などをして、お子さん
と一緒に母さんも楽しみま
しょう。

とき
1月18日(月)、2月8日(月)
10時～12時

ところ 小方公民館

対象

平成26年4月から平成27年
3月生まれの子どもと親

講師

野坂幸枝さん（ピッコロキッ
ズ主催）

定員 20組（申込順）

持参品 クレヨン

申し込み

前日までに小方公民館へ。

健康

カラダがよろこぶ健康講座 新年 さわやか体操

小方公民館 ☎576249



一年の始まりです、お正月
太りを解消し、軽い運動で固
まった筋肉をほぐしましょう。

とき
1月25日(月)
10時～11時

ところ 小方公民館

対象

どなたでも可

定員

20人（申込順）

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 ☎576249

クラフトテープを使ってバ
ッグや小物を作ります。

とき
1月16日(土)
13時～16時

ところ 小方公民館

対象

クラフト経験者

講師

清水文子さん他（らんらん
サポーターの皆さん）

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。

講座

「地域ジン学びの カフェ」1月 （新春企画）①②

玖波公民館 ☎577084

とき

1月30日(土)
13時30分～15時30分

ところ 玖波公民館

申し込み 1月4日(月)から電
話で玖波公民館へ。

①「ようこそ！タカラヅカ」

～宝塚入門講座～

歌・踊り・華麗な世界へ！
衣装など見どころ満載。

内容

宝塚ってどんな世界？

講師 濱 恵介さん（ヅカ

男子ナビゲーター）



講師 濱 恵介さん

講師紹介 宝塚歌劇歴7年。
難関の公式月刊誌『歌劇』の

エコクラフト教室

小方公民館 ☎576249

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
1月9日(土)
13時～16時

ところ 小方公民館

対象 どなたでも可

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）

市役所ギャラリー作品展示

問い合わせ 生涯学習課 ☎535800

とき 5月31日(火)まで
ところ 市役所ギャラリー（市役所本庁2階・3階）

区 分	題 名	氏 名
日本画	茄子	川島 康子
日本画	姫ジョオン	後藤 照古
日本画	ひまわり	坂光 恭子
日本画	早く食べたい	佐々木絹江
日本画	潮韻回廊	柴田 功子
日本画	松陰	中原 洋子
日本画	島の家	野上 圭吾
日本画	芙蓉	平池 相子
洋 画	彩	伊藤 信子
洋 画	ひまわりと	竹林 清
洋 画	軌跡を訪ねて	下田 盛彦

区 分	題 名	氏 名
洋 画	彼方から	政岡 節男
書	至誠	正村 保治
書	明けない夜はない みんな希望を持って生きている	宮原 心法
写 真	宮島を散策中	泉 泰浩
写 真	夢を託して	一本杉高幸
写 真	緑陰	小田上健二
手描友禅	神楽	小松 富子
手描友禅	おしどり	北口 尚子
和紙ちぎり絵	つた	村田美貴子
七宝焼	赤富士	桶本 栄子

講師

高橋航平さん（健康運動実
践指導士）

持参品

運動しやすい服装、飲み物、
タオル

申し込み

前日までに小方公民館へ。

エクササイズ教室

小方公民館 ☎576249

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
1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。

いきいき健康講座

小方公民館 ☎576249

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
1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。

