ひとり一学習　ースポーツ　一趣味　ーボランティア　7月の生涯学習講座

地域ジン学びのカフェ「くばコレ」レトロまちカフェイベント
～まちのあなたがモデルで登場～
「パリコレ」に負けません！

問い合わせ　玖波公民館☎57-7084

地域まるごとまちおこしイベントです。公民館ホールがファッションステージに変身！地域の保育園児から大人がモデルとして出演します。着物トータルコーディネーターとして村田隆子先生と村田カルチャーサロンが全面バックアップ。ショー終了後は、新名所「うだつ通り」を散策しましょう。「まちの資料館」に立ち寄り歴史にふれ、飲み物を用意している「まちカフェ」で、ふれあい交流しましょう。当日はレトロファッションでお越しください。参加者にはオリジナルうちわプレゼント！

とき　7月18日(土)　13時～
内容　**★13時～15時**（公民館大ホール）
くばコレファッションショー・お宝自慢しまショー・スペシャル着物ショー
★15時～17時
○（まちの資料館　古民家開放　玖波2丁目　茶谷商店横）
玖波の歴史資料を集めて展示しています。
○（まちカフェ　古民家開放　玖波3丁目）
古民家カフェです。お茶やジュースなどの飲み物を用意しています。

昨年のまちカフェでは玖波中の生徒が着物姿で参加。

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。

とき
初心者向き　定員　15人
7月11日(土)　13時～16時
経験者向き　定員　15人
7月18日(土)　13時～16時
ところ　小方公民館
対象　どなたでも可
講師　清水文子さん他（らんらんサポーターの皆さん）
参加料　1、500円
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　小方公民館へ。

マタニティヨガ

大竹会館☎53-2226

おなかの赤ちゃんと一緒にヨガでゆっくり体を動かしましょう。

とき　7月27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。

ゆかたの着付け教室

大竹会館☎53-2226

ゆかたを着て出かけましょう。

とき　7月11日(土)　13時30分～15時30分
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
定員　10人程度
持参品　ゆかた、帯、帯板、伊達締め、腰紐(ひも)3本、タオル3枚、手持ちの道具
申し込み　前日までに大竹会館へ。

もっと教えて 秋野菜の作り方

小方公民館☎57-6249
栄公民館☎53-6688

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。いろいろな質問にJAの営農指導員がていねいにお教えします。

とき・ところ
○小方公民館　7月24日(金)
○栄公民館　7月23日(木)
※いずれも13時30分～16時
対象　一般
講師　JAグリーン大竹（営農指導員）
定員
○小方公民館　30人（申込順）
○栄公民館　20人（申込順）
申し込み　前日までに各公民館へ。

ダンボール・コンポストによる堆肥作り

大竹会館☎53-2226

コンポストは家庭から出る生ごみを堆肥にしてくれるものです。ダンボール箱を使ってコンポストを作りましょう。

とき　7月21日(火)　10時～12時
ところ　大竹会館
講師　NPO法人えこらいふ大竹
定員　15人程度
申し込み　前日までに大竹会館へ。

ミステリー 和菓子作り教室

大竹会館☎53-2226

お家で手軽に職人直伝の和菓子を作ってみましょう。何ができるかはお楽しみ。

とき　7月28日(火)　10時～13時
ところ　大竹会館
対象　市内在住または勤務の方
講師　新畑靖夫さん（大竹出身帯広在住・元六花亭和菓子職人）
定員　20人程度
持参品　エプロン、三角巾、工作用カッターナイフ
参加料　800円（材料費）
申し込み　7月25日(土)までに材料費を添えて大竹会館へ。

男の料理教室（メンズキッチン）

小方公民館☎57-6249

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って、みんなで楽しみながら料理を作りましょう

とき　7月14日(火)　9時30分～13時
ところ　小方公民館
対象　小方地区在住の60歳以上の男性
参加料　300円
定員　20人（申込順）
講師　市食育推進委員
持参品　エプロン、三角巾、ふきん
申し込み　小方公民館へ。
共催　小方地区社協

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　7月16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。

エクササイズ教室

小方公民館☎57-6249

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　7月25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。

カラダがよろこぶ健康講座 血管のはたらき知ってますか？

小方公民館☎57-6249

自分のカラダ見直してみましょう。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の講座です。全身をめぐる血管のしくみからおこりうる現象によって内臓機能がどのようなダメージを受けるのかなどの、お話をします。

とき　7月27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）
講師　市保健師
申し込み　小方公民館へ。

血流改善 元気アップヨガ教室

大竹会館☎53-2226

とき　8月3日(月)　10時～12時
ところ　大竹会館
対象　市内在住または勤務の方
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
申し込み　前日までに大竹会館へ。

勤労青少年ホーム

問い合わせ　生涯学習課☎53-5800

申し込み受付中

仕事帰りにみんなで汗を流しませんか？

活動中のサークル	現在の所属人数	とき	ところ
テニス	男11人　女9人	火・木曜日　19時30分～21時30分	小方公民館
イベント企画	男4人　女2人	不定	不定
バドミントン	男9人　女8人	木曜日　20時～21時30分	大竹中学校

対象：15歳～35歳（高校生を除く）