

**子育て**

**赤ちゃん&MAMAの元氣講座**

大竹会館 ☎22226

育児で疲れた身体と心をヨガとおしゃべりでリラックスさせましょう。  
**とき** 11月17日(月) 10時~12時  
**ところ** 大竹会館  
**対象** 1歳未満の子どもとそのお母さん  
**講師** 原田茂美さん(ヨガ講師)  
**定員** 8組  
**持参品** バスタオル2枚、タオル2枚、飲み物  
**申し込み** 前日までに大竹会館へ。

**講座**

**あなたの美しさ、内から外から**

小方公民館 ☎6249  
 女性にとって「美容」は気

になるところです。しかし高級な化粧品を使っても、体内(腸内環境)が乱れていると、肌のトラブルのもととなり、美しさは半減してしまいます。そこで腸内環境を整えることが外見の美しさにつながることをお話し、お肌のお手入れなどの説明をします。  
**とき** 11月18日(火) 10時~11時  
**ところ** 小方公民館  
**対象** 18歳以上の方  
**講師** 大矢聖子さん(ヤクルト管理栄養士)  
**定員** 30人(申込順)  
**申し込み** 前日までに小方公民館へ。

**地域ジンの学びのカフェ 11月講座 「今話題のノーベル賞に輝くLED」とは?**

玖波公民館 ☎7084  
 新世代の照明技術に注目。青のLEDの研究と実用化に向け日本人3氏がノーベル物理学賞の受賞が発表されました。身近

な生活に密着したLEDと将来への展望の話を分かりやすく学びます。ラフなカフェ形式で行ないます。  
**とき** 11月15日(土) 13時30分~15時30分  
**ところ** 玖波公民館  
**講師** 川畑敬志さん(広島工業大学名誉教授・工学博士 玖波在住)・湯尻照さん(広島工業大学参与 広島工業大学名誉教授・工学博士)  
**定員** 25人(申込順)  
**申し込み** 直接または電話で11月1日(土)から玖波公民館へ。

**地域ジンのふれあい交流会 「ボジョレーヌーボ2014解禁!」 待望のワイン会&いい夫婦の日に乾杯!**

玖波公民館 ☎7084  
 「ボジョレーヌーボって何?」「どこの国でのおまつりなの?」解禁日の意味やワインの話の専門

家から学びながら、ふれあいましよう。ピアノの生演奏やウクレレを聴きながらの交流会。いい夫婦の日にちなんでカップル参加の方にはプレゼントがあります。  
**とき** 11月22日(土) 17時30分~19時30分  
**ところ** 玖波公民館  
**講師** 矢野英夫さん(日本ソムリエ協会公認ワインシニアアドバイザー)・福光寛泰さん(黒松酒醸人)・足立佑一さん(スタンズオーナーシエフ)  
**定員** 25人(申込順)  
**参加料** 3,000円  
**申し込み** 11月1日(土)から直接または電話で玖波公民館へ。



**プリザーブドのアレンジメント教室**

栄公民館 ☎6688  
 ショートケーキの型に、木の葉やプリザーブドのバラをアレンジします。  
**とき** 11月29日(土) 10時30分~12時  
**ところ** 栄公民館  
**対象** 4歳から成人の方(小学3年生以下は保護者同伴)  
**講師** 福田真琴さん他3人(公益社団法人NFD広島県支部)  
**定員** 20人(申込順)  
**参加料** 500円(材料費)  
**持参品** はさみ  
**申し込み** 11月20日(木)までに材料費を添えて栄公民館へ。



**硬式テニス教室**

小方公民館 ☎6249



青空の下、テニスを通してストレス解消や仲間作りなどを楽しみながらしませんか。  
**とき** 11月8日(土) 10時~12時  
**ところ** 晴海臨海公園テニスコート  
**対象** 18歳以上の方(高校生を除く)  
**講師** 市テニス協会コーチ  
**定員** 20人  
**持参品** 運動のできる服装、ラケット(ラケットの貸し出しもあります)

**申し込み**

前日までに小方公民館へ。

**錦龍公園 秋のノルディックハイキング**

小方公民館 ☎6249

ノルディック・ウォーキングで秋の紅葉を見ながら、錦龍公園までハイキングをします。(ノルディック・ウォーキングとは、生活習慣病の予防や、健康増進を目的とした全身運動です)ノルディックのポールは無料で貸し出します。  
**とき** 11月25日(火) 9時~14時  
**ところ** 小方公民館から出発  
**対象** どなたでも可  
**講師** ○村中弘幸さん(らんらんサポーター)  
 ○杉田寛治さん(全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導員)



**申し込み**

11月18日(火)までに小方公民館へ。

**水彩スケッチ体験教室**

栄公民館 ☎6688

初めての方でも参加しやすいよう、スケッチを楽しむことを基本に開催します。  
**とき** 11月20日(木) 10時~12時  
**ところ** 栄公民館  
**対象** 市内在住の方  
**講師** 野上圭吾さん(水彩画教室講師)

**定員** 15人(申込順)  
**申し込み** 11月1日(土)から栄公民館へ。

**プリザーブドの壁掛けクリスマスアレンジメント教室**

大竹会館 ☎22226

**とき** 12月6日(土) 10時~11時30分  
 13時~14時30分  
**ところ** 大竹会館

**対象** 小学生から成人(小学生低学年まで保護者同伴)  
**講師** 福田真琴さん(公益社団法人日本フラワーデザイナー協会 広島県支部)  
**定員** 各15人(申込順)  
**参加料** 1,300円(材料費)



**勤労青少年ホーム**

問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

**申し込み受付中**

**活動中のサークルや開催中の講座**

サークル・講座名	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 19時30分~21時30分	大竹中学校
バスケットボール	男7人	第2・4月曜日 19時30分~21時	大竹中学校

# 講座

## 手芸講座 かご作り教室

小方公民館 ☎076249  
初めての人も、丁寧に指導します。素敵なかごを作れます。

### とき

11月8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)

### 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、速乾性接着剤

### 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 ☎076249

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

11月22日(土)  
13時30分～14時30分

### ところ

小方公民館

### 対象

18歳以上の方

### 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 ☎076249  
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

11月20日(木)  
13時30分～15時30分

### ところ

小方公民館

### 対象

18歳以上の方

### 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。

# 市文化祭

問い合わせ 生涯学習課 ☎05800

芸術の秋を飾る祭典「平成 26 年度大竹市文化祭」が、次の日程で行われます。お誘い合わせの上、お越しください。皆さまのご来場をお待ちしています。

行事名	とき	ところ
盆栽展	11月1日(土)～3日(月) 9時～17時	総合市民会館
工芸展	11月1日(土)～3日(月) 10時～17時	
茶会	11月3日(月) 10時～16時	
川柳大会	11月16日(日) 10時～16時	エスポワール
短歌大会	11月9日(日) 13時～17時	
芸能の祭典 (吟詠詩舞道、大正琴、謡曲、民謡、民舞、邦楽、合唱、洋舞)	11月24日(月) 10時～16時30分	アゼリアホール

※ 盆栽展、工芸展の最終日は16時までです。