

2023年春・夏 公民館主催講座

No.	講座名	日程	内容	講師	その他
1	ピラティスで心と体を整えよう	5/10・17・24 10:30~12:00 (全3回 水曜日)	ピラティスはリハビリのために開発された運動療法です。女性の心と体の不調をピラティスでほぐし、免疫力をアップ、自分自身で自律神経を整えましょう。	ピラティスインストラクター 梅木 由実	定員：20人、対象：女性、 保険：200円
2	フラワーアレンジメント	5/11・25 10:00~12:00 (全2回 木曜日)	色彩豊かな花をバスケットに生ける。様々なシーンで楽しむブーケをアレンジし、美しい空間を表現する。	講師 椿 由紀子	定員：15人、費用：3,000円
3	初めての韓国語・ハングル入門編	5/16・23・30 13:00~14:30 (全3回 火曜日)	表音文字であるハングル文字を基礎から学びます。韓国語学習への第一歩にしましょう。韓国語から韓国文化に触れましょう。	韓国語講師 文 銀英	定員：15人、対象：初心者
4	楽しい絵てがみ	5/18・25、6/8 10:00~12:00 (全3回 木曜日)	見る人の心をほっこりさせる絵手紙を、あなたも描いてみませんか	日本絵手紙協会 公認講師 中原 悦子	定員：20人、費用：1,000円
5	学んでみませんか？キャッシュレス	5/23 13:30-15:30 (全1回 火曜日)	キャッシュレスをまだ利用したことがないが、興味があり今後利用したいと考えている方々へ、キャッシュレスの使い方等の基礎的な知識を提供します	金融広報アドバイザー	定員：15人
6	梅雨時の快適掃除術	6/2 10:00~12:00 (全1回 金曜日)	梅雨時期に合う掃除術を学び湿度が高い季節でも快適に過ごしましょう	クリンネスト1級 高尾 加代子	定員：20人
7	鉛筆デッサンの入口ふたたび	6/4・11 10:00~12:00 (全2回 日曜日)	○△□の立体の見方、描き方の基礎と遠近法を学ぶ	絵画講師 五十嵐 真知子	定員：10人、対象：初心者
8	手軽にできるアート作品づくり	6/5・12・19 13:30~15:30 (全3回 月曜日)	身近な材料を使い日常生活の中で活用できるアート作品を作る。作品を制作、完成させることにより室内装飾品として鑑賞できる喜びを味わう	講師 大野 博之	定員：10人、費用：1,000円

9	布バッグにかわいい花を咲かせましょう	6/9 10:00~12:00 (全1回 金曜日)	羊毛フェルトでパンジーの花を作り布のバッグに刺繍します。 手帳程度の空間があれば場所を選ばず、どこでも作業できます。 	公民館職員 菅原 百合亜	定員：10人、費用：1,200円
10	ゆったり散歩でウォーキングを学ぼう	7/7・28 10:30~12:00 (全2回 金曜日)	歩く準備、けが予防と効率的なフォームを学習	世界陸上マラソン元日本代表 市河 麻由美	定員：15人、費用：400円