

# 公民館講座に参加しませんか

## 楽しい&簡単 シェイプアップ講座

ちよつと体型が気になるなど、夏に向けて一緒に楽しく体を動かしてみませんか。

時 ①6月23日、②7月28日、③9月22日

いずれも土曜日午前10時～正午(全3回)

所 中洲公民館

内 ①骨盤のゆがみを解消 美しい姿勢に

②二の腕&おなかスッキリ おしゃれに

③ヒップアップ すてきな体

講 崎谷 志津子さん(エクササイズインストラクター)

対 市内在住・在勤・在学の人

定 先着20人

¥1,500円(3回分)

持 飲み物、タオル

申 6月1日(金)～15日(金)に左記へ申し込み(平日のみ)。

他 運動のできる服装でお越しください。

問 中洲公民館

☎(5885)2004

☎(5885)5252

## 寄せ植え苔講座

季節の苔を楽しみませんか。

時 ①7月4日(水)、②8月8日(水)、③10月2日(火)、④12月18日(火)

いずれも午前9時30分～正午

所 小津公民館

内 ①苔玉で涼やかに、②箱庭づくり、③苔盆景、④松竹梅のお正月飾り

定 15人

¥2,000円分(4回分)

※材料費別途要

持 新聞紙1日分、手ぬぐいタオル、はさみ、移植ゴテ

申 6月1日(金)～14日(木)に左記へ申し込み(平日のみ)。

他 応募多数の場合、抽選にて決定。結果は後日通知。

問 小津公民館

☎(5855)3366

☎(5855)5251

## 消しゴムはんこ作り講座

消しゴムはんこを作りませんか。

時 ①6月23日、②7月21日、③11月10日、④12月1日

いずれも土曜日午後1時30分～3時

所 玉津公民館

内 ①エコバッグに押すはんこ作り

②手ぬぐいに押すはんこ作り

③クリスマスカード作り

④年賀状作り

講 伊藤 真希さん

対 市内在住・在勤・在学の人

定 先着15人

¥3,200円(受講料、材料費、4回分)

持 デザインカッター(お持ちの人)、カッター、カッターマット(お持ちの人)、シャープペンシル

申 6月1日(金)～15日(金)に左記へ申し込み(平日のみ)。

問 玉津公民館

☎(5855)4822

☎(5855)5254

## 伝統の「連鶴」作り講座

一枚の和紙から折る連鶴。細密さが必要な伝統の技に挑戦しませんか。

時 7月7日、7月21日、8月11日(祝)、8月25日

いずれも土曜日午前10時～正午

所 速野公民館

講 重盛 政治さん

対 市内在住・在勤・在学の人

定 先着12人

¥2,000円(18歳未満は1,200円。4回分)

※別途材料費2,000円要

持 カッター、30cm直定規、三角定規、カッターマット(20×30cm程度)

申 6月4日(月)～20日(水)に左記へ申し込み(平日のみ)。

他 左記に見本を展示しています。

問 速野公民館

☎(5855)3953

☎(5855)5253

## 童謡誕生100年 記念講座

懐かしい足踏みオルガンの音色に癒されながら、童心に帰って皆で歌いませんか。

時 7月3日(火)午後1時30分～3時

所 河西公民館

内 足踏みオルガンの演奏と合唱伴奏者 河村悦子さん

対 市内在住・在勤・在学の人

定 先着20人

¥500円(歌詞集付き)

持 飲み物

申 6月4日(月)～22日(金)に左記へ申し込み(平日のみ)。

問 河西公民館

☎(583)2792

☎(582)0497

