

# 春の講座ご案内

**申込方法** 次のいずれかの方法で**3月1日(日)～3月31日(火)**にお申し込みください。※**必着**  
※申し込み多数の場合は抽選になります。あらかじめご了承ください。

- 往復はがき** 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号と返信用のあて名を書いて香焼公民館(〒851-0310 香焼町 501-2)へ。
- 公民館窓口** あて名を書いた**返信用はがき(1講座につき1枚)**をご持参ください。
- ホームページ** 香焼公民館【講座情報】のページから**電子申請サービス**を利用してお申し込みください。スマートフォンの方は**コチラ**からどうぞ!



講座名/講師	日 時	内容/材料費等
<b>おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」</b> 講師：金原 由納 先生	4/24 金曜日 10:00～12:00	片づけの基本を分かりやすく学びながら、“自分らしい暮らしの整え方”を見つけましょう
<b>知って楽しむ「四季の園芸」</b> 講師：福見 千松 先生	5/8、6/5 金曜日 13:30～15:30	夏野菜(ピーマン)の植え付けと、季節の寄せ植えを楽しみます 材料費：1,000円(2回分)
<b>心の栄養「手作りおやつ」</b> 講師：高比良 依子 先生	5/12、6/9 火曜日 13:30～15:30	身近な材料のできる“体にも心にもやさしい”おやつはいかがですか 材料費：1,200円(2回分)
<b>暮らしにうるおい 「クラフトバンド小物」</b> 講師：平戸 都紀子 先生	6/10・17 水曜日 10:00～12:00	小物づくりを楽しみながら、編み方の基本を学ぶ「初心者向け」の講座 材料費：1,500円(2回分)
<b>ドライフラワーの魅力 「花のある小さなしあわせ」</b> 講師：小石 桂子 先生	7/11 土曜日 14:00～16:00	麦わら帽子とドライフラワーで夏らしいオブジェづくりに挑戦! 材料費：2,500円
<b>映画と時代を考える</b>	4/21、5/19、6/16 7/21、8/18 火曜日 13:30～15:30	懐かしい名作映画(洋画)はいかがですか。ホールで映画館気分を盛り上げます
<b>子ども映画館</b>	4/18、6/27 土曜日 10:00～11:00	日本の昔ばなしや世界の童話などのアニメを上映します。大人の方もお待ちしております
<b>心のままに「パステルアート」</b> 講師：平川 愛子 先生	5/26 火曜日 13:30～16:00	粉状にしたパステルを無心で塗れば、世界に一つの作品が完成です 受講料：1,000円(材料費込)
<b>心と体がよるこぼ 「リラクゼーションストレッチ」</b> 講師：野口 信貴 先生	5/7・28、6/4・25 木曜日 14:00～16:00	体の隅々まで気持ちよ～く伸ばして、筋肉も無理なく鍛えます 受講料：800円(4回分)
<b>もれなく元気がもらえる「春のレク活」</b> 講師：中島 るり子 先生	5/15 金曜日 10:00～12:00	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化して元気チャージ。思いっきり笑いたい方はぜひ!
<b>心身をリフレッシュ「真向法体操」</b> 講師：宿輪 美紀子 先生	5/23 土曜日 10:00～12:00	真向法、ヨガ、筋トレ、ストレッチの動きで全身にアプローチ。心と体に心地いい刺激を与えます
<b>女性のちよい漏れに 「骨盤底筋トレーニング」</b> 講師：井上 圭子 先生	7/8・15・22・29 水曜日 13:30～15:30	臓器を支える骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善 受講料：2,000円(4回分)

申し込みは  
必要ありません  
お気軽にどうぞ