

施設	講座名	とき・対象	定員	教材費	内容	講師
中央公民館講座	叙情歌を歌いましょう	金曜日 10:00~11:30	35人	700円 (6回分)	懐かしい童謡・叙情歌、昭和歌謡を歌いましょう。懐かしい歌を口ずさむと、心の思い出がよみがえります。合唱経験が無くても大丈夫。童心にかえって楽しみましょう。	竹内久美子
		10/5、11/2、12/7、1/11、2/1、3/1				
	朗読ことはじめ	木曜日 10:00~11:30	10人	500円 (6回分)	自分の好きな名作等を朗読します。声の出し方、発音、発声を学びます。豊かな日本語を声に出して読む楽しさを体験してみませんか。	鹿六
		10/11、11/1、12/6、1/10、2/7、3/7				
	気功	水曜日 13:30~15:00	45人	1,000円 (10回分)	心身のバランス、自然治癒力、免疫力を活性化させて、健康レベルの向上を目指す健康法です。 ※素足で行います。	神谷袖香
		10/24・31、11/14・28、12/12・26、1/23、2/13・27、3/13				
	日舞エクササイズ ～ NOSS ～	火曜日 13:30~14:30	60人	1,000円 (8回分)	日本舞踊を基にした運動で、踊りを楽しみながら筋力トレーニングやストレッチができます。やさしくゆったりとした動きなのでなたでも楽しめます。	山本裕子
		10/9・16・23・30、11/6・13・20・27				
	はじめてのフォークダンス	木曜日 10:00~12:00	30人	500円 (10回分)	心の底からリフレッシュできるフォークダンスを始めませんか?誰でも簡単に踊れる曲で楽しく踊って、笑って健康にもよく、免疫力アップ、メタボ対策にもなります。	立松友子
10/11・25、11/8・22、12/13・27、1/17、2/28、3/14・28		一般 (女性のみ)				
バレエエクササイズ	火曜日 10:00~11:00	10人	1,000円 (3回分)	バレエの動きをエクササイズとして取り入れることで、普段あまり使っていない筋肉、特にインナーマッスルを鍛えることができます。本格的なバレエとは異なり、お持ちのスポーツウェアで気軽に参加することができます。	アカサカキクコ	
	11/20、12/4・18					一般
お仕事帰りのヨガ	木曜日 19:30~20:30	30人	500円 (5回分)	普段使っていない筋肉を動かしたり、深呼吸をしながら心身をほぐし、お仕事帰りにすっきりリフレッシュしましょう。ご夫婦での参加、男性の参加大歓迎です。	野々山加奈子	
	10/11・25、11/8・22、12/6					18歳以上 (高校生不可)
ベビーとお母さんの体操Ⅰ	金曜日 10:00~11:00	15組	1,500円 (8回分)	赤ちゃんにマッサージをしながら語りかけ、赤ちゃんとお母さんのコミュニケーションを深めましょう。	三明佳子	
	10/12・26、11/9、12/7・21、1/11・25、2/8					2~7か月の乳児とその親
ベビーとお母さんの体操Ⅱ	金曜日 11:15~12:15	15組	1,500円 (8回分)		坂東さく	
	10/12・26、11/9、12/7・21、1/11・25、2/8					5~12か月の乳児とその親

【猿渡公民館】

(敬称略)

猿渡公民館講座	～知立市の絵本作家から学ぶ～オリジナル絵本作り	土曜日 10:00~12:00	10人	500円 (7回分)	知立市の絵本作家の先生から習います。製本は画用紙や身近な材料を使います。そこに絵を描いて絵本にしたり、挿絵を加えフォトブックにしたり、色々なものにアレンジすることができます。	橘 玲子
		10/13・27、11/10・24、12/8、1/12・26				
	はじめてのつまみ細工	金曜日 10:00~12:00	10人	4,000円 (5回分)	布を使って季節にそった飾りものを作ります。針・糸は使わないので初めての人でも安心です。	岩瀬桃子
はじめての太極拳	金曜日 9:45~11:30	20人	500円 (11回分)	ゆったりとした動きの太極拳は、気血の流れを良くし五臓六腑全体の機能を高めます。誰でもできる、いつ、どこでも、ひとりでもできる健康法です。	宇佐美洋子	

【知立文化広場】

(敬称略)

知立文化広場	手で編む布ぞうり	木曜日 10:00~12:00	12人	1,700円 (6回分)	足裏に心地よく、色彩豊かな布ぞうりを作ります。	稲垣勝代
		10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/21				
	ネイティブの先生から学ぶ英会話	日曜日 10:00~11:30	15人	3,000円 (12回分)	日常、トラベル会話。	マット・ジョンストン
		10/21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16、1/13・20・27				
	心も癒す!「身体ほぐしヨガ」	金曜日 13:30~14:45	25人	1,000円 (5回分)	身体がかたい人やシニア世代にも安心なやさしいポーズで心と身体をゆっくりほぐし、体力向上とアンチエイジングをめざしましょう。つぼ押し、マッサージで疲労回復!内側からも元気に。	杉浦久美子
		10/5・12・19・26、11/2				
	ハーバリウム	木曜日 13:30~15:00	15人	6,200円 (3回分)	ハーバリウムとはガラス瓶の中にドライフラワーなど乾燥処理をした植物を入れ、専用のオイルに浸して保存したものです。基本的なハーバリウムからフレグランス用のハーバリウムなど応用した作品も学べます。	大川波留美
10/4、11/1、12/6		一般				
八橋歌声ひろば	木曜日 10:00~11:30	25人	600円 (6回分)	懐かしい歌、季節の童謡、最近の歌、手遊び歌などいろいろなジャンルの歌をピアノ伴奏で気軽に楽しく歌いましょう。声をお腹から出すことで、心身ともにリフレッシュできます。	阿部知佳	
	10/18、11/15、12/20、1/17、2/14、3/7					一般
音楽療法親子ヨガ	火曜日 10:00~11:00	20組	1,000円 (6回分)	音楽を聴きながら、親子でヨガを体感しスキンシップをはかり、より絆を深めることができます。音楽療法ヨガは、集中力を高め、元気が出てきます。	久野未耶子	
ベビーマッサージと体操	水曜日 10:30~11:30	14組	2,400円 (8回分)	ベビーマッサージは、肌が触れ合うことで赤ちゃんとお母さんの心や身体を元気にしてくれます。赤ちゃんは大好きな人に触られることで情緒が安定し、赤ちゃんもママも癒されます。	吉田恵子	