

第45回 知立市民文化のつどい開催

時内【美術部門(美術作品展示等)】 6月10日(土)、11日(日)
 【創作部門(文芸・展示作品等)】【華道部門(華道展)】【茶道部門(呈茶)】 6月17日(土)、18日(日)
 いずれも午前10時～午後5時(日曜日は午後4時まで、呈茶は午後3時まで)

講座名	時 所 (中央公民館)	講 師	対 定 (先着順)	料 金 持 申込み期間
「デコレーションアート」 ～貝やビーズで絵を作ろう!～	6月10日(土) 午前10時～正午 2階 控室	常山かおり Caoriko会	20人	¥ 300円(当日集金) 持 汚れてもいい服装で 6月1日(木)～8日(木)
「見たことのない魚を 釣ろう!」	6月10日(土) 午前10時～正午 2階 講堂	刈谷知立安城 おやこ劇場	どなたでも	¥ 無料 当日会場申込
生け花体験教室	6月17日(土) 午前10時～正午 2階 控室	草月流 藤井青華	園児以上 20人	¥ 800円(当日集金) 持 花ハサミ、ぞうきん 6月1日(木)～15日(木)
浴衣の着方教室	6月17日(土) 午前10時～正午 1階 第1・2和室	川本道子 ユニバーサル和装 着付け教室	園児以上 10人	¥ 無料 持 浴衣・帯・腰ひも2本・履物・敷物・ マスク・水分・上から浴衣を着られる服 ※浴衣一式レンタル500円(履物を除く) 6月1日(木)～15日(木)
ちりゅっぴの「凧」を 作ろう	6月18日(日) 午前10時～正午 2階 控室	長谷 茂 お面作りの会	園児以上 8人	¥ 300円(当日集金) 持 汚れてもいい服装で 6月1日(木)～15日(木)
親子茶道教室	6月18日(日) 午前10時～正午 1階 第1・2和室	宗徧流 原田宗佳	親子で7組	¥ 300円(当日集金) 持 ふくさ、懐紙、扇子 6月1日(木)～15日(木)
子どもニコニコひろば	6月11日(日) ・人形劇 午後1時30分～2時10分 (受付午後1時～) 2階 講堂 ・親子体操 午後2時20分～3時 (受付午後1時50分～) 2階 講堂	お母さん人形劇団 べば 石井 千晴	どなたでも	¥ 無料 持 水分補給の飲料水、 (親子体操は)動きやすい服装で、 いずれも当日会場申込 問 中央公民館(☎83-1165)

所 中央公民館

申 問 文化協会事務局(文化会館内 ☎83-0151 火～金曜日 午前10時～午後4時)

「からだ改善1日健康講座」

メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪は運動や食事内容を見直すことで改善することができます。講座をきっかけに自分に合った健康づくりを始めてみませんか。

栄養講座では、普段の食事を見直しながら栄養バランスについて考えます。

運動講座では運動は苦手、今何もしていない人向けの講座「マイペース運動講座」や、自己流の動きを改善して効果をあげる「ラジオ体操講座」を行います。

時内 下表のとおり **所** 保健センター 2階

講 健康運動指導士・管理栄養士 **定** 30人 **料** 無料

持 栄養講座:健診結果 運動講座:飲み物、タオル、上履き(はだしでも可)※軽い運動ができる服装でお越しください。

申 問 電話または直接保健センター(☎82-8211)へ。

開催日	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
6月26日(月)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
8月25日(金)	運動講座	栄養講座
9月25日(月)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座
10月31日(火)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
令和6年 2月 2日(金)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
令和6年 3月 8日(金)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座

※午前または午後からのみの参加、両方の参加どちらでも構いません。

※講座の内容は各回とも同じ内容です。

