

令和8年度

知立文化広場講座（前期）講座一覧

講座名・内容	日時・部屋・対象				持ち物・教材費（全回分）・講師	
<p>はじめてのアロマテラピー</p> <p>「アロマテラピーに興味はあるけれど何から始めて良いか分からない」そんな方のための全4回の連続講座です。各回のクラフト作りを通して香りの基本を学び、簡単なアロマトリートメントの習得を目指します。</p>	〔金曜日〕 10:00～11:30				筆記用具	
定員：12人	5/22	6/26	7/24	8/28		
第1研修室	一般		教材費 7,000円	伊藤 隆太		
<p>スマイル・リトミック～音楽遊びで季節を感じよう～</p> <p>季節の行事を取り入れながら、親子で楽しく音楽に慣れ親しみます。それぞれの成長に合わせて活動を行いますので、お子さまのペースでご参加いただけます。10月の講座では、ハロウィンリトミックを開催。可愛く仮装しての参加もOKです。</p>	〔火曜日〕 9:30～10:30				飲み物(お茶・お水)、必要があればお着替え(おむつなど)、2人用レジャーシート	
定員：12組	5/19	6/16	7/14	8/18		
第1・2和室	9/29	10/20	令和4年10月1日～令和7年4月1日までに生まれた子とその親		教材費 1,200円	阿部 知佳
<p>話したくなるかんたん英会話</p> <p>英語を使って国内でも海外でもコミュニケーションが取れたら楽しいですね。中学卒業程度の文法をおさらいしながら使える表現を学んで、どんどん話していきましょう。</p>	〔水曜日〕 10:30～12:00				筆記用具、辞書になるもの(スマホ可)	
定員：10人	5/13	5/27	6/10	6/24		
第1研修室	7/8	7/22	8/5	8/19	教材費 2,000円	桑山 眞弓
<p>和の装い～気楽に着付～</p> <p>着付の基礎を学び、自分で着物を着てみませんか。</p>	〔火曜日〕 10:00～12:00				浴衣、半幅帯、腰紐2本、伊達締め1本、帯板	
定員：10人	5/12	5/26	6/2	6/9		
第1・2和室	6/23	6/30	7/7	7/21	教材費 500円	鶴田 みさを
<p>あなたの“声の魅力”を再発見！発声・発音・読み方講座</p> <p>元ケーブルテレビアナウンサーがプロ実践の発声と読み方をレッスン。読み物も、ニュース原稿やラジオCM、詩や物語、司会進行等があり毎回新鮮で楽しい講座です。</p>	〔日曜日〕 10:30～12:00				筆記用具、飲み物 ※子連れ、孫連れの参加可能	
定員：15人	5/24	6/21	7/19	8/16		
第1研修室	一般		教材費 無料	岩坪 阿弥美		

<p>全身調整&骨盤底筋呼吸</p> <p>日本人のカラダの為の、日本発のボディワーク。体の中心「骨盤」から全身を整え、肩こり、腰痛、生理痛、更年期、冷えなどの不調を緩和、体の「根本」を変えます。骨盤は自身のカラダを回復させる源です。</p>	<p>〔木曜日〕 14:00 ~ 15:00</p> <p>5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18</p>		<p>ヨガマット、飲み物</p>	
<p>定員:14人</p>	<p>第1・2和室</p>	<p>一般(女性)</p>	<p>教材費 無料</p>	<p>堀口 和美</p>
<p>音楽と体操</p> <p>声を出すには、身体の軸や、呼吸をする為の筋肉も大切です。呼吸法や、筋肉の活性化(キツイトレーニングは、致しません)をしてから、滑舌を良くするお口の体操などをして、後半は、皆んなで、歌を歌ったり、軽く動いて楽しみましょう。</p>	<p>〔金曜日〕 13:30 ~ 15:00</p> <p>5/8 6/5 7/3 8/7 9/4 10/2</p>		<p>ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物</p>	
<p>定員:12人</p>	<p>(奇数回)第1研修室 (偶数回)第1・2和室</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 無料</p>	<p>國枝 玲子</p>
<p>籐を使って 自分だけの作品を作ろう!</p> <p>オリジナル作品を作ることで籐の魅力にはまること間違いなしです!</p>	<p>〔日曜日〕 10:00 ~ 12:00</p> <p>6/14 6/28 7/12 7/26 8/9 8/23</p>		<p>エプロン、タオル、霧吹き、ハサミ、メジャー、その他講座内で指示したもの</p>	
<p>定員:8人</p>	<p>第1研修室</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 4,500円</p>	<p>川井 味乃</p>