

猿渡公民館講座

No.	講座名・内容	日時・部屋・対象	持ち物・教材費（全回分）・講師
1	ペン字入門 ペン、ボールペン、筆ペン等の書き方を初歩から学びます。美文字にチャレンジ！	〔火曜日〕10:00～12:00 10/7 10/21 11/4 11/18 12/2 12/16	赤ボールペン、筆ペン
	定員：10人	講座室 一般	教材費 300円 桑原 由美
2	あつまれ♪はじめてのママ 新米ママと赤ちゃん（2か月～6か月までの第1子）のための家族の始まりサポート講座です。仲間と一緒に楽しく学び合ひましょう。	〔金曜日〕13:30～14:30 10/3 10/17 10/31 11/14 11/28 12/12	バスタオル
	定員：8組	和室 2か月～6か月（R7年4月～8月生まれ）の子と母親	教材費 700円 石井 千晴
3	魅力的な生け花（池坊） 生活空間にうらおいのあるお花を活ける。	〔火曜日〕10:00～12:00 10/7 10/21 11/7 11/18 12/2 12/16	はさみ、花包み ※11/7（金）開講
	定員：10人	実習室 一般	教材費 7,500円 高木 房美
4	身体の不具合改善！セルフケア 日々の生活の中で肩こり、腰痛など身体の不具合を感じていませんか。この講座では関節リリースという概念のもとセルフケアをします。心地良い音を聴きながら体の軽さを感じていただけます。	〔水曜日〕10:00～11:00 10/15 10/29 11/12 11/26 12/3	動きやすい服装、水分補給できるもの、フェイスタオル×2、バスタオル×2
	定員：8人	和室 一般	教材費 無料 アカサカ キクコ
5	親子ではじめてのフラダンス 親子で仲良く楽しくフラダンスを体験してみませんか。「フラダンスをしたことがない。」「どんなものが体験したい。」など、未経験でも大丈夫。みんなで楽しく踊りませんか。	〔土曜日〕10:00～12:00 10/4 10/18 11/1 11/15 11/29 12/13 12/20 1/10 1/24 2/7	Tシャツ（動きやすい服装）、水分補給できるもの
	定員：10組	会議室 幼児～小学6年生までの子とその親	教材費 無料 今村 純奈
6	季節の絵はがき 色鉛筆または水彩画で、季節の絵はがきを描いてみましょう。 ※小学生以下は水彩画がおすすめです。	〔土曜日〕13:00～14:30 10/18 11/15 11/29 12/13 1/17 2/7	色鉛筆セットまたは水彩絵の具セット、雑巾
	定員：15人	講座室 全年齢	教材費 2,500円 海野 由佳
7	筆文字アート文字を楽しもう 絵を描くように文字を書いてみませんか。書き方や書き順にとらわれることなく思いのままに筆を走らせる新感覚の体験ができますので、みんなで楽しみましょう！	〔日曜日〕10:00～12:00 10/5 10/26 11/16 11/30 12/7	水入れ（絵の具用バケツ）、雑巾 ※教材費には、絵の具、絵筆、筆ペン、葉書、色紙代が含まれます。
	定員：10人	実習室 一般（小学3年生以上）	教材費 6,000円 小林 春代
8	キレイを作るカラーレッスン！ 「パーソナルカラー＆セラピー＆スカーフ」 パーソナルカラーの4シーズン（春夏秋冬）分類を個別に診断し「色白に見せたい」「お顔をツヤツヤに見せたい」等“キレイは作れる”を色の法則、理論に基づいて体験します。 スカーフの巻き方、カラーセラピーセッションも行う少人数の楽しい講座です！	〔日曜日〕10:00～12:00 10/12 10/26 11/23 11/30 12/14 12/28 1/11 1/25	筆記用具、スカーフ（5回目のみ使用・持っていない場合は貸出あり）
	定員：10人	講座室 一般（高校生以上）	教材費 800円 澤田 由実
9	パワーアップ体操 正しい姿勢を使って、日頃の運動不足を解消し、今から年を重ねても元気に動ける体をつくりましょう。	〔土曜日〕13:30～15:00 10/18 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21	靴、タオル、水分補給できるもの
	定員：15人	会議室 一般（30歳以上）	教材費 無料 大矢 満里子