

ワンデーレッスン(6月)

自分自身の興味関心を広げ、生活に潤いをもたらすことを目的とし、ワンデーレッスンを開催します。

【対象】 町内在住・在勤・在学の方

【申込期間】 5月2日(月)～13日(金)

【場所】 中央公民館・町民体育館

午前8時30分～午後9時30分

【受講料】 1講座につき300円

【申込・問合先】 中央公民館

(別に材料費の必要な場合があります。)

※人数不足により閉講する場合や人数制限の

受講当日に材料費と一緒に支払ってください。

抽選で漏れた場合は連絡があります。

No.	日時/会場	タイトル	内 容	対象者	持ち物・材料費など	講師名	定員
1	6月8日(水) 9時30分～11時30分 中央公民館	男の料理 ～男子厨房に入る～	鍋を使用してご飯の炊き方や、手軽な材料で手早く・簡単にお惣菜作りを楽しみましょう!	男性限定	持ち物:エプロン、 ふきん2～3枚 材料費:500円	西垣 綾子	12
2	6月16日(木) 13時30分～15時 中央公民館	ウッドバーニング (焼き絵)	特殊な電熱ペンを使い、木を焦がして濃淡を利用し、絵や文字を描きます。子どもから高齢者の方まで、誰でも簡単にできます。絵心も必要ありません!	どなたでも	持ち物:なし 材料費:900円	堀江 均	20
3	6月24日(金) 11時～12時30分 町民体育館	バランスボールde ママリフレッシュ!	バランスボールを使った家でも気軽にできるエクササイズやストレッチを楽しみましょう!赤ちゃんの寝かしつけにも効果的です。産後2ヶ月以降の親子で参加できます。	産後2ヶ月以降	持ち物:運動できる服装、 ヨガマットor バスタオル、 飲料水 ボールレンタル代:300円	杉山 寛子	20

☆7月のワンデーレッスンは[楽しい盆踊り][絵手紙で暑中見舞い][男の肉体改革]を予定しています。

シニアカレッジ

心身ともに健康を保ち、生活に潤いをもたらすことを目的とし、シニアカレッジを開催します。

【対象】 町内在住・在勤・在学で60歳以上の方

【申込・問合先】 中央公民館

【場所】 中央公民館

※人数不足により閉講する場合や人数制限の抽選で漏れた場合は連絡があります。

【時間】 午後1時30分～3時

【定員】 30人

※概ね全ての開催日に参加できることを基本とします。途中辞退される場合も受講料の返還はできません。

【受講料】 2,000円(受講初日にお支払ってください。)

【申込期間】 5月2日(月)～13日(金)

午前8時30分～午後9時30分

No.	開催日	講座名	内 容	講師名	持ち物
1	6/ 9(木)	福を呼ぶ 笑いヨガ	運動	インドの内科医考案で「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」で笑ってストレス発散、目指せ老化ストップ!	水野 弘子 運動できる服装、 タオル、飲料水
2	6/21(火)	心のいやしと 頭を使っての折り紙	手遊び	ちょっと頭と指の体操をしながら、心のいやしになるものを作りたいと思います。	米光 富雄 筆記用具
3	7/ 7(木)	発声法を学んで、 気持ちよく 歌ってみよう	発声	本格的な発声法を体験して、NHK朝ドラ「朝が来た」の主題歌「365日の紙飛行機」を日本語を大事に歌詞の意味を感じて歌います。	栗本 恵 筆記用具
4	7/22(金)	健康寿命を のぼそう	健康 知識	健康寿命をのぼし、楽しい毎日を過ごすために気を付けた方がいいポイントを教えます。	町保健師 筆記用具
5	8/ 8(月)	健康と癒しの 整膚	セルフ ケア	整膚は皮膚を引っ張る身体に優しいホリスティックケアです。自分で自分の身体に手当てをし、心地よさと癒しの効果を体験してみませんか?	大橋 雪絵 運動できる服装
6	8/26(金)	川端康成が 歩いた 岐阜の町	文学	作家・川端康成の切ない恋の物語とその恋文、篝火に書かれた岐阜の町についてお話します。初恋・婚約…その喜びを描いたのが短編小説「篝火」でした。	三木 秀生 筆記用具
7	9/ 7(水)	はじめての手話	手遊び	指文字や初歩の手話で、簡単なあいさつなどしてみましょう。	水谷 保子 筆記用具
8	9/16(金)	転ばぬ先の足指力! ～いつまでも自分の 足で歩きたいから～	姿勢 作り	足指力測定器でご自分の足指の力が測定できます。転倒予防&足指力アップのため、おうちでも簡単に出来る体操を楽しみましょう。	杉山 寛子 運動できる服装、 タオル、飲料水 (素足で行います。)