

## ① ワクワドキドキ・つまづき予防

家事をしながらでもできる簡単なトレーニングで筋力アップを図ります。

期日 5月14日(木)、28日(木)、6月11日(木)、25日(木)【全4回】

時間 午前10時～11時30分

場所 福祉センター(今渡) 講師 桑山記代美

対象者 成人男女 定員 20人

参加費 1,200円 持ち物 飲み物、バスタオル

## ② 新しいコミュニケーション・スキル・トレーニング

周りとの関係を新たにし、もうひとりの自分を見つけるための楽しいトレーニング法を提案します。

期日 5月9日(土)、23日(土)、6月6日(土)【全3回】

時間 午後1時～5時

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 いさくたきのり(元立命館大学教授)

対象者 どなたでも 定員 11人

参加費 無料 持ち物 動きやすい服装

## ③ 笑いの体操「笑いヨガ」～みんなで楽しく笑いましょう～

笑いは自律神経を整え、免疫力を高めます。

期日 5月12日(火)、26日(火)、6月9日(火)、23日(火)【全4回】

時間 午前10時～11時30分

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 ケーちゃん&ちずちゃん 対象者 どなたでも

定員 20人 参加費 2,000円

持ち物 タオル、飲み物 ※車椅子に座ったままでもできます。

## ④ 絵手紙～ヘタでいい、ヘタがいい～

不器用を個性にして、オンリーワンの絵手紙を描いていきます。

期日 5月12日(火)、19日(火)、6月9日(火)、23日(火)【全4回】

時間 午後1時～3時

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 山本孝子 対象者 どなたでも

定員 10人 参加費 2,100円

持ち物 筆、硯、墨、水彩絵の具、新聞紙、水入れ



## ⑤ インターネット活用～お家で図書館の本の予約・検索ができる！～

利用登録から予約方法までを分かりやすく解説します。

期日 5月12日(火)

時間 午後1時30分～3時30分

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 井戸雅浩(デジタルシニア応援部)

対象者 おおむね50歳以上のネット初心者 定員 6人

参加費 500円 持ち物 図書館の貸出カード

## ⑥ バランスボールエクササイズ

気軽に有酸素運動で体力・筋力・免疫力をアップしましょう。

期日 5月13日(水)、20日(水)、27日(水)、6月3日(水)【全4回】

時間 午前10時～11時

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 Megumi(バランスボールインストラクター)

対象者 女性

定員 10人

参加費 3,000円

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、タオル、動きやすい服装



## ⑦ ハーブを使った石鹸作り

ハーブチンキを使って、無添加のせっけんを作ります。

期日 5月15日(金)、6月19日(金)【全2回】

時間 午前10時～11時30分

場所 福祉センター(今渡) 講師 曾根ゆきか

対象者 どなたでも 定員 10人

参加費 1,500円

持ち物 500mlペットボトル、タオル、エプロン

## ⑧ 夫婦仲良くそば打ち体験

本格二八そばを夫婦で仲良く打って、食べてみませんか。

期日 5月16日(土)

時間 午前9時30分～午後2時

場所 福祉センター(今渡)

講師 姫治そば同好会

対象者 そばの好きな夫婦

定員 20組(40人)

参加費 2,000円

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭いタオル



## ⑨ 50歳からのベリーダンス

自分の体のすべてに思いを持って動かすことで、動いていなかった部分に気づき目覚めさせましょう。

期日 5月18日(月)、25日(月)、6月8日(月)、15日(月)【全4回】

時間 午前10時30分～11時30分

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 MANO L Y A(マノリヤ)

対象者 50歳以上の人

定員 10人

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル



## ⑩ ふるさと再発見～可児郡新四国八十八ヶ所を知ろう～

期日 ①5月19日(火)講義 ②5月26日(火)札所巡り(今渡・土田) ③6月7日(日)札所巡り(兼山)と蘭丸祭【全3回】

時間 ①午前10時～正午 ②③午前9時～午後2時

場所 ①広見公民館ゆとりピア ②③各所

講師 可児郡新四国八十八ヶ所めぐり実行委員会

対象者 7～8kmを歩いて巡れる人

定員 20人 参加費 600円

## ⑪ リンパ整膚とココナッツオイルで巡るからだ作り

リンパ整膚と台湾式足つぼで、冷やさない巡る体をつくりませんか？

期日 5月23日(土) 時間 午後1時～3時

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 小川いくよ

対象者 どなたでも

定員 20人 参加費 1,500円

持ち物 飲み物、足置き用タオル、足拭き用タオル



## ⑫ イキイキ太極拳～太極拳で、体や心を活性化！～

気功(立禅、スワイショウ、八段錦)、太極拳を体験しませんか。

期日 5月29日(金)

時間 午後1時30分～3時

場所 今渡公民館

講師 荒木真奈美

対象者 成人男女 定員 30人

参加費 500円

持ち物 飲み物



## ⑬ ビデオ編集講座～見栄えのする映像作品づくり～

鑑賞する人に感動を与える映像作品を作ります。

期日 5月30日(土)、6月13日(土)、27日(土)【全3回】

時間 午前10時～正午

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 ビデオクラブか

対象者 成人男女 定員 6人

参加費 800円 持ち物 筆記用具

## ⑭ 藤クラフト3作品づくり～初心者対象講座～

素朴な「一輪挿し(ピン付)」、すてきな「ハートかご」、かわいい「ベッコかご」を作ります。

期日 6月16日(火)、23日(火)、30日(火)【全3回】

時間 午後1時～3時30分

場所 広見公民館ゆとりピア

講師 高橋久義

対象者 成人男女

定員 15人

参加費 4,500円

持ち物 工作用ハサミ、持ち帰り用袋



**市民講師企画講座①～⑭**  
問合先 地域振興課

**体育連盟主催講座⑮⑯**  
問合先 体育連盟事務局 ☎ ②8600

## 「生涯学習相談」を開催

生涯学習に関する情報や資料を提供し、相談に応じます。まずは気軽にお立ち寄りください。

場所 文化創造センター・アール

相談日	時間
4月 4日(土)、19日(日)	午後1時～4時
5月 17日(日)	対象者 どなたでも
6月 6日(土)、21日(日)	問合先 NPO法人生涯学習か

時間 午後1時～4時  
対象者 どなたでも  
問合先 NPO法人生涯学習か  
☎ 090(6590)4285

## 講座の応募方法

**受講資格** 市内在住または在勤(勤務先を明記)の人  
**申込方法** 1講座につき一人1枚の往復はがきで応募  
**送付先** 地域振興課  
**申込締切** 4月20日(月)

往復はがきで  
どんとご応募を！

**抽選** 応募者多数の場合は、4月22日(水)午後1時に市役所4階地域振興課にて公開抽選を行います  
**結果通知** 講座の案内や抽選結果は、返信用はがきでお知らせします  
**その他** 定員に満たない場合は講座を中止します。また、都合により日程などの一部を変更することがあります。講座の申し込み状況は随時、市ホームページ内の「うるおいライフ」で見ることができます

<input type="checkbox"/> 返信 509-0292 地域振興課 行	広見一丁目1番地 (向も記入しないでください)
<input type="checkbox"/> 返信 (自分の氏名)	講座番号 講座名 住所 氏名 年齢 歳 電話番号

## 市民講師の募集も行っています。

興味のある人は市ホームページをご覧ください。地域振興課までお問い合わせください。

問合先 地域振興課