

うるおいライフ

Vol.
86

① 歴史講話～木曽川河畔を歩く～

太田橋下流に残された材木改番所・流木杭跡などを古地図で辿り、木材の川下りについての話を聞きます。

期 日 ①5月7日(水) ②21日(水)【全2回】
時 間 午前9時30分～11時30分
場 所 福祉センター 講 師 大野邦雄
対象者 成人 定 員 20人
参加費 800円(資料代) 持ち物 筆記用具

② おしゃれに！花アレンジ

かわいいキャラクターのアレンジや、アイデアを生かしたアレンジを、3作品作ります。

期 日 5月8日(木)、22日(木)、6月12日(木)【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 矢野千恵子
対象者 成人女性
定 員 15人
参加費 3,300円(3回分)
持ち物 新聞紙、はさみ



③ 整膚健康講座～自分でできる肩こり・腰痛・高血圧の改善～

21世紀の「ひびる健康法」整膚、多くの人が悩まされる、肩こり・腰痛・高血圧の改善法を伝授します。

期 日 5月10日(土)、17日(土)【全2回】
時 間 午後1時～2時30分
場 所 広見公民館ゆとりピア
講 師 小川いくよ
定 員 30人 対象者 どなたでも
参加費 2,500円
持ち物 2日目＝クッション、まくら



④ アロマ～脳と嗅覚のつながりを簡単アロマで暮らしに～

①ルームリフレッシュナー ②ディフューザーを作り、香りで脳に刺激を与えるレッスンです。認知症予防にもつながります。

期 日 ①5月12日(月)、②6月9日(月)【全2回】
時 間 午後1時～2時30分
場 所 広見公民館ゆとりピア
講 師 坂井ともこ
対象者 成人(認知症に関わりのある人歓迎！)
定 員 15人 参加費 3,000円(1回)
持ち物 筆記用具、持ち帰り用の袋



⑤ かな書道！～美しい線をかいて楽しみましょう～

希望に応じて肉筆手本で、個人指導をします。

期 日 5月12日(月)、19日(月)、26日(月)、6月2日(月)、16日(月)、23日(月)【全6回】
時 間 午後1時～3時
場 所 福祉センター 講 師 玉置尚華
対象者 初心者から経験者までどなたでも
定 員 15人 参加費 2,000円(1ヵ月)
持ち物 すずり、用紙、ブンチン、筆(習字道具)

⑥ 運気を考える～パワーの感じ方・活かし方教室～

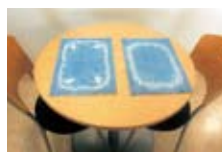
癒しのパワー体験と潜在意識を活性化して、人生の危機を乗り越える、あなただけのパワーカードを作成します。

期 日 5月15日(木)、22日(木)、29日(木)【全3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 矢野千恵子
対象者 成人 定 員 12人
参加費 500円 持ち物 筆記用具

⑦ 鮮やかで堅牢な藍の生葉染め～ランチョンマット～

講師が自宅で丹精込めて育てた藍を使います。自然素材で体にやさしいランチョンマットを3種類の絞りで作ります。

期 日 5月19日(月)、6月16日(月)、30日(月)【全3回】
時 間 午後1時30分～3時
場 所 春里公民館
講 師 堀部すみゑ
対象者 成人 定 員 15人
参加費 1,500円
持ち物 1日目 絞り＝裁縫道具
2日目 染め＝ゴム手袋



⑧ 花まゆアクセサリを作ろう！

植物染めのまゆでコサージュやブローチ、ペンダントを作ります。まゆで作ったアクセサリは軽くて丈夫ですよ。

期 日 5月23日(金)、30日(金)、6月6日(金)、13日(金)【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 近藤三千代
対象者 成人 定 員 10人
参加費 2,000円
持ち物 はさみ、ボンド、手ふき、千枚通し



⑨ 本格そば打ち体験講座～うちたてのそばの香りを楽しもう～

個別指導により本格的なそば打ちが体験できます。二八そばの打ち立ては、非常に香りがよいので一度体験してみてください。

期 日 5月25日(日)【全1回】
時 間 午前9時30分～午後2時
場 所 福祉センター
講 師 姫治そば同好会
対象者 そばが好きな人
定 員 20人 参加費 1,000円
持ち物 エプロン、三角きん(バンダナ)、手ぬぐい



⑩ 木のスプーンを作って、使って…食を考える

森からの恵みを考え、自身の思いを形として削り出す講座です。小刀・彫刻刀、紙やすりなどを使います。

期 日 5月25日(日)【全1回】
時 間 午後1時30分～4時(受付 午後1時)
場 所 広見東公民館
講 師 長谷川彰 対象者 成人
定 員 8人 参加費 1,200円
持ち物 作業のできる服装、あれば小刀・彫刻刀、飲み物、タ

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。生涯学習文化室まで問い合わせください。

⑪ 藤かご編みを体験してみよう！(初心者対象)

「くずかご(樹脂容器付)」・「丸かご」・「ペットかご(ねこ・うさぎ・犬から選択)」の3作品を作ります。かわいくて実用的です！

期 日 5月27日(火)、6月3日(火)、10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
定 員 15人
参加費 1,500円(1回分)
持ち物 タオル、工作用ハサミ、持ち帰り用の袋



⑫ 太極拳で、イキイキ生活

太極拳で、心身元気になるよう！

期 日 5月29日(木)【全1回】
時 間 午後1時30分～3時
場 所 広見東公民館
講 師 荒木真奈美
対象者 成人 定 員 40人
参加費 無料 持ち物 飲み物



⑬ ふるさと発見～可児郡新四国八十八ヶ所めぐり～

ふるさとを再発見してみよう。

期 日 ①5月20日(火)、②6月10日(火)、③6月21日(土)【全3回】
時 間 ①②午前10時～正午 講義
③午前9時～午後2時 下恵土地区を巡ります。
講 師 可児郡新四国八十八ヶ所めぐり実行委員会
場 所 広見公民館ゆとりピア
対象者 成人 定 員 20人
参加費 資料代 500円(3回分)

「生涯学習相談」を開催

生涯学習のきっかけを探している人など、気軽に立ち寄りください。

場所 文化創造センター・アーラ
相談日 時間 午後1時～4時
4月 5日(土)、27日(日)
5月 18日(日)
6月 7日(土)、15日(日)
問合先 NPO法人生涯学習かに
☎ 090(6590)4285

⑭ 骨盤コンディショニングヨガ教室

身体を整えてみませんか？
骨盤を調整してゆがみを整え、腰痛や肩こり、頭痛等不調を改善。またむくみや冷えの予防。素敵なボディを手に入れませんか？

期 日 5月13日～6月24日毎週火曜日
※6月3日を除く【全6回】
時 間 午前10時～11時
場 所 錬成館
(谷迫間 B & G海洋センター隣)
講 師 山口静江
対象者 成人男女
定 員 40人
参加費 2,700円
(保険料含む)

託児あり 1人につき1,200円
(6回分・要事前申込・返金不可)
※申込時に名前・性別・年齢をお知らせください。



⑮ レッツ！ラテンエアロ教室

軽快なリズムに合わせて踊ってみませんか？
体幹部を使った特有の動きがウエストのシェイプアップ、脂肪燃焼に効果的です。

期 日 5月8日～6月26日毎週木曜日【全8回】
時 間 午前10時～11時
場 所 錬成館
(谷迫間 B & G海洋センター隣)
講 師 磯村尚子
対象者 成人男女
定 員 40人
参加費 3,600円
(保険料含む)

託児あり 1人につき1,600円
(8回分・要事前申込・返金不可)
※申込時に名前・性別・年齢をお知らせください。



体育連盟主催講座⑭～⑮

問合先 市体育連盟 ☎ 8600

講座の応募方法

講座の受講希望者は、下記の要領に従って、往復はがきで応募してください。

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 生涯学習文化室
申込締切 4月21日(月)

※当日消印有効。持参する場合は4月21日(月)午後5時15分までに同室に必着。

抽 選 応募者多数の場合は、4月23日(水)の午後3時から市役所4階生涯学習文化室で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。
そのほか 定員に満たない場合は講座を中止したり、また都合により日程などの一部に変更があることをご了承ください。講座の申込み状況は、随時、市のホームページ内の「うるおいライフ」で見ることができます。

往復はがきで
応募を！

☐ 往信 50002020 生涯学習文化室行	広見一丁目1番地 (何も記入しないでください)
☐ 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