

① スキンシップたいむ

ベビーマッサージ&体操、ママのセルフケア、風邪・便秘・アレルギーへのスキンシップを学びます。

期日 8月23日～9月27日の毎週火曜日【全6回】  
 時間 午前10時30分～正午  
 場所 広見東公民館  
 講師 澤野正子  
 対象者 生後2カ月～1歳2カ月の赤ちゃんと母親  
 ※予防接種後24時間～48時間はできません。  
 定員 8人 参加費 1,500円  
 持ち物 ブランケット(大きなタオル)

② 子孫に継ぐ系譜～祖先から書き起こす自分史～

参加者同士で協力しながら、パソコンを使って家系図を作成し、自分史を執筆します。

期日 8月14日、28日、9月11日、25日の各日曜日【全4回】  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 場所 土田公民館  
 講師 武山康弘 対象者 どなたでも  
 定員 10人  
 参加費 無料(戸籍取得費用が必要)です  
 持ち物 筆記用具

③ オフグリッドソーラー(独立型太陽光発電)講座

身の回りにあるもので作れるソーラー発電の基本知識を学びます。

期日 8月6日(土)  
 時間 午後2時～4時  
 場所 今渡公民館 講師 平野達也  
 対象者 どなたでも 定員 20人  
 参加費 2,000円

④ 津軽三味線と民謡

期日 8月4日、25日、9月1日、15日の各木曜日【全4回】  
 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 河野梅佳  
 対象者 どなたでも 定員 20人  
 参加費 2,000円

⑤ ぱたぱた楽しいエンドレスブック作り

ページをばたばた開くたび写真が現れるミニブックを作ります。

期日 8月30日(火) 時間 午前10時～正午  
 場所 土田公民館  
 講師 アルバムカフェ\*best memory\*  
 対象者 どなたでも  
 定員 10人  
 参加費 800円  
 持ち物 写真5枚(L版を7cm×7cmに切ったもの)、のり、はさみ



市民講師企画講座①～⑩  
 問合せ先 地域振興課

⑥ 花まゆアクセサリーを作ろう!

草木染のまゆを使ってペンダントとブローチを作ります。

期日 9月2日～23日の毎週金曜日【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 成人女性  
 定員 10人  
 参加費 2,000円  
 持ち物 はさみ、千枚通し、接着剤、手拭き



⑦ マジック～あなたもマジシャンに!～

身近にあるもので簡単に出来るマジックです。

期日 8月23日～9月27日の毎週火曜日【全6回】  
 時間 午後7時～9時  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 講師 グレートワンダークラブ  
 対象者 どなたでも  
 定員 10人  
 参加費 3,000円  
 持ち物 筆記用具



⑧ アロマを健康と美容に役立てよう

アロマの基礎知識を学び、化粧水や美容オイルを作ります。ハーブティーやお菓子もあります。

期日 8月29日(月)、9月19日(祝)【全2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 Aroma Chum 藤井 対象者 どなたでも  
 定員 15人 参加費 1,200円

⑨ ノルディックウォーキング(アグレッシブ・スタイル)

健康と体力の維持を目的に、ノルディックウォーキングに必要な基礎知識や歩行スタイルを学びます。

期日 9月14日～28日の毎週水曜日【全3回】  
 時間 午前9時～11時  
 場所 中恵土公民館(9月14日のみB&G海洋センター)  
 講師 木全教泰  
 対象者 5km程度のウォーキングが可能な人  
 定員 15人  
 参加費 1,500円(ノルディックポール持参者は無料)  
 持ち物 帽子、タオル、着替え、飲み物、リュックサックまたはウエストバッグ

⑩ リフレッシュヨガ

日頃の運動不足を解消します。腰痛、肩こり予防、シェイプアップにもなります。

期日 9月2日～30日の毎週金曜日【全5回】  
 時間 午前11時～正午  
 場所 広見東公民館  
 講師 谷口夏美 対象者 どなたでも  
 定員 20人  
 参加費 2,500円  
 持ち物 バスタオル、飲み物、動きやすい服装

⑪ きれいになろう! ヨガ教室

呼吸法で心と体のバランスを整え、正しい姿勢をつくります。優しいヨガで、誰でも無理なく代謝を上げられます。

期日 9月5日、12日、26日、10月3日、17日、24日、31日の各月曜日【全7回】  
 時間 午前9時45分～10時45分  
 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 一般成人  
 定員 40人  
 参加費 3,150円

⑫ 元気いっぱい! エアロビクス教室

音楽に合わせて、思いっきり体を動かします。

期日 9月1日、8日、15日、29日、10月6日、20日、27日の各木曜日【全7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 稲垣雅子  
 対象者 一般成人  
 定員 40人  
 参加費 3,150円

**体育連盟主催講座⑪～⑬**  
 ※託児あり。⑪⑫は1人につき2,100円(7回分)。⑬は1人につき600円(2回分)。利用しない場合でも返金しません。預ける子の名前・性別・年齢をはがきに記入してください。  
 体育連盟事務局 ☎ ②8600

⑬ やってみよう! バドミントン教室

初心者でも基礎からルールまで楽しく学べる教室です。

期日 8月2日(火)、5日(金)【全2回】  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 場所 B&G海洋センター(坂戸)  
 講師 平田島子 対象者 小学4年生以上  
 定員 20人 参加費 1,800円  
 ※ラケット貸し出しあり。希望者は申し込み時にお知らせください。

**講座の応募方法**

対象者 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1人1枚の往復はがきで下記のとおり記入し、応募する  
 申込締切 7月20日(水) 当日消印有効  
 抽選 応募者多数の場合は、7月22日(金)の午後1時に市役所4階地域振興課で公開抽選を行います  
 結果通知 抽選結果や講座の案内は、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たり、都合により日程などを変更することがあります。講座の申し込み状況は、市ホームページ内「うるおいライフ」で確認できます

往復はがきで  
 応募を!

住所	〒0000000 〇〇〇〇〇〇〇	広見1丁目1番地	(何も記入しない)
返信	〒0000000	自分の住所	講座番号
	自分の氏名		講座名
			住所
			氏名
			年齢
			電話番号

**生涯学習作品展の出展者を募集**

趣味や学習の成果として制作した作品(彫刻、書、陶芸、絵画など)を披露しませんか。

期間 9月23日(金)～25日(日)  
 時間 23日=午後1時～5時、24日=午前9時30分～午後5時、25日=午前9時30分～午後3時  
 場所 文化創造センター・アーラ  
 対象者 市内在住、在勤の個人または団体  
 出展条件 ○9月23日(金)の準備、25日(日)の片付けに参加できること  
 ○展示物の管理ができること  
 展示スペース パネル(210cm×90cm)5枚および机(180cm×45cm)2脚を使用してできる範囲  
 ※応募者多数の場合は展示スペースを減らすことがあります。  
 出展費 無料  
 申込方法 住所、氏名、電話番号、作品の種類、展示に必要なパネルと机の数を☎④4961で申し込む  
 申込締切 7月29日(金)  
 申込・問合せ先 生涯学習かのに菅原さん ☎090(8739)2729

**「生涯学習相談」を開催**

生涯学習に関することを、気軽にご相談ください。申し込みは不要です。資料などお渡しできます。

相談日

7月	17日(日)
8月	6日(土)、21日(日)
9月	3日(土)、18日(日)
10月	1日(土)

時間 午後1時～4時  
 場所 文化創造センター・アーラ  
 問合せ先 生涯学習かのに丸山さん ☎090(6590)4285