

# 令和元年度 公民館前期講座募集案内

**金曜日**  
**定員 10名**  
**全 7回**  
 ~中央公民館~  
**と体の健康ヨー**  
 講師：小島 ゆう子  
 (ヨーガインストラクター)  
 日時：6/7・14・21・28・7/5・12・19  
 19:00~20:30  
 受講料：1,000円  
 持ち物：ヨガマット・タオル・飲料水  
 受講内容：ヨーガの基本的なポーズと  
 プレサブリックをほぐし、心も体も  
 リラックスしましょう。

定員になり、締め切りまし

**水曜日**  
**定員 10名**  
**全 3回**  
 ~中央公民館~  
**託児付きママヨーガ**  
 講師：小島 ゆう子  
 (ヨーガインストラクター)  
 日時：6/26・7/10・17 10:00~11:30  
 受講料：500円  
 持ち物：ヨガマット・タオル・飲料水  
 対象者：生後4ヶ月以上の乳幼児のママ  
 受講内容：ヨーガの基本ポーズと呼吸法で  
 育児で疲れた体をリフレッシュ  
 しましょう。

**水曜日**  
**定員 10名**  
**全 1回**  
 ~中央公民館~  
**託児付き 誰でも作れる♪**  
**お肌にやさしい「手ごね石けん」作り**  
 講師：黒田 順子  
 (アロマセラピー講師)  
 日時：7/31 10:00~12:00  
 受講料：500円 材料費：1,000円  
 対象者：生後4ヶ月以上の乳幼児のママ  
 受講講座：ハーブやアロマなど優しくナチュラルな素材を使って、お肌に優しい手ごね石けんを作しましょう。  
 ※お子さん(小学生以上)も一緒に参加できます。

**日曜日**  
**定員 10名**  
**全 6回**  
 ~潮来公民館~  
**初心者向け囲碁講座**  
 講師：矢幡 恭一  
 日時：6/9・16・30・7/7・14・21  
 13:00~15:00  
 受講料：1,000円  
 持ち物：メモ用筆記用具  
 対象者：小学生から一般成人  
 受講内容：囲碁の基礎、対局を学びます。  
 小学生から一般成人までレベルに応じて学びます。

**土曜日**  
**定員 10名**  
**全 6回**  
 ~津知公民館~  
**初めてのクラフトバンド**  
 講師：栗原 美佐子  
 (認定講師)  
 日時：6/16・23・30・7/7・14・21  
 13:00~15:00  
 受講料：1,000円 材料費：1回 1,000円  
 受講内容：クラフトバンドを編むのが初めての方でも  
 楽しく作れます。  
 6/15 小物入れかご  
 8/24 マガジンラック(円形)

定員になり、締め切りまし

**土曜日**  
**定員 10名**  
**全 5回**  
 ~延方公民館~  
**プリザーブドフラワー**  
 講師：飯淵 祝子  
 日時：6/8・22・7/6・20・8/3  
 10:00~12:00  
 受講料：1,000円 材料費：1回 3,000円  
 持ち物：ワイヤーを切れるハサミ・新聞紙・クラフト用ハサミ・ごみを入れる袋  
 受講内容：6/ 8 プリザーブドフラワー  
 6/22 ハーバリウム  
 7/ 6 ソープフラワー  
 7/20 プリザーブドフラワー  
 8/ 3 プリザーブドフラワー

**水曜日**  
**定員 12名**  
**全 6回**  
 ~牛堀公民館~  
**初めてのパンづくり**  
 講師：桑 善恵  
 日時：6/12・19・26・7/10・17・24  
 13:00~15:00  
 受講料：1,000円 材料費：1回 1,500円  
 持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具・飲料水  
 受講内容：家庭で焼けるパンの基礎を  
 学びます。

定員になり、締め切りまし

**木曜日**  
**定員 15名**  
**全 3回**  
 ~大生原公民館~  
**やさしい園芸講座**  
 講師：鴫田 美喜男  
 日時：6/6・7/4・8/1 13:30~15:30  
 受講料：500円 材料費：4,500円(全3回分)  
 ※材料費は初めに3回分を徴収します。  
 持ち物：薄ゴム手袋・エプロン・鉢植えを持ち帰る為の段ボール等  
 受講内容：鉢花の作り方、上手な手入れを学び園芸を楽しみましょう。  
 6/6 西洋アサガオの鉢植え他  
 7/4 ダリアの鉢植え他  
 8/1 観葉植物の寄せ植え