

| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日時 | | 備考 |
|-------|-----------------------------|---------|----|------------------|---------------|--|
| 家庭生活 | おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」 | 金原 由納 | 1 | 4/24 | 金 朝 | 基本の考え方から自分に合った方法を見つける暮らしの整え方 |
| | 知って楽しむ「四季の園芸」 | 福見 千松 | 2 | 5/8、6/5 | 金 昼 | 夏野菜の植え付けと季節の花の寄せ植え 【材料費】1,000円(2回分) |
| | 心の栄養「手作りおやつ」 | 高比良 依子 | 2 | 5/12、6/9 | 火 昼 | 身近な材料で手軽にできるレシピのお菓子 【材料費】1,200円(2回分) |
| | 暮らしにうれしい「クラフトバンド小物」 | 平戸 都紀子 | 2 | 6/10・17 | 水 朝 | 小物づくりを楽しみながら基本の編み方を習得 【材料費】1,500円(2回分) |
| | ドライフラワーの魅力「花のある小さなしあわせ」 | 小石 桂子 | 1 | 7/11 | 土 14:00~16:00 | 麦わら帽子とドライフラワーで夏らしいオブジェ 【材料費】2,500円 |
| 芸術・文化 | 映画と時代を考える | 公民館職員 | 5 | 4/21~8/18 | 第3火 昼 | 懐かしい洋画の名作をホールで鑑賞 ※申込不要 |
| | 子ども映画館 | 公民館職員 | 2 | 4/18、6/27 | 土 10:00~11:00 | アニメ(日本の昔ばなし、世界の童話など) 鑑賞 ※申込不要 |
| | 心のままに「パステルアート」 | 平川 愛子 | 1 | 5/26 | 火 13:30~16:00 | 粉状にしたパステルを指で塗って描くアート 【受講料】1,000円(材料費含む) (最少催行人数4人) |
| 運動・健康 | 心と体がよろこぶ「リラクゼーションストレッチ」 | 野口 信貴 | 4 | 5/7・28 6/4・25 | 木 14:00~16:00 | 体の隅々まで気持ちよく伸ばして、筋力もアップ 【受講料】800円(4回分) |
| | もれなく元気がもらえる「春のレク活」 | 中島 るり子 | 1 | 5/15 | 金 朝 | レクリエーションを楽しみながら、頭・体・心を活性化して元気チャージ |
| | 心身をリフレッシュ「真向法体操」 | 宿輪 美紀子 | 1 | 5/23 | 土 朝 | 真向法、ヨガ、筋トレ、ストレッチの動きで全身にアプローチ。心と体に心地よい刺激を与える |
| | 女性のちよい漏れに「骨盤底筋トレーニング」【対象】女性 | 井上 圭子 | 4 | 7/8・15・22・29 | 水 昼 | 骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善 【受講料】2,000円(4回分) (最少催行人数6人) |

香焼公民館のイチオシ

おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」

「何度やっても片づかない…」とお悩みのあなた。もしかしたら、今のやり方が自分に合っていないのかもしれない。片づけの基本を分かりやすく学びながら、「自分らしい暮らしの整え方」を見つけていきます。日々のモヤモヤやプチストレスとさよならしましょう。

期 日 4/24 ※金曜日(全1回)
時 間 10:00~12:00
講 師 金原 由納 先生



心のままに「パステルアート」

無心でパステルの粉を塗っていると、味わったことのない指先の感覚と一緒に癒されていきます。心の赴くままに手を動かせば、アート作品の完成。今回の題材は「アジサイ」です。

期 日 5/26 ※火曜日(全1回)
時 間 13:30~16:00
講 師 平川 愛子 先生
受講料 1,000円 ※材料費含む



女性のちよい漏れに「骨盤底筋トレーニング」

女性対象

「骨盤底筋」は骨盤内で臓器を支え、排せつもコントロールしています。日常で意識して鍛えれば、尿トラブルの改善・予防につながります。

期 日 7/8・15・22・29
※水曜日(全4回)
時 間 13:30~15:30
講 師 井上 圭子 先生
受講料 2,000円(4回分)



映画館に近い雰囲気もお楽しみいただけます

映画と時代を考える【毎月第3火曜日】

古き良き時代の名作洋画はいかがですか。

期 日 4/21「ナイアガラ」
5/19「市民ケーン」
6/16「白昼の決闘」
7/21「落ちた偶像」
8/18「オズの魔法使い」

※演目が変更になる場合があります。
時 間 13:30~15:30



参加無料・申込不要