

# 香焼公民館・秋の講座一覧

| 講座名／講師                                                        | 日 時                                      | 内容／材料費等                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」</b><br>～新年を気持ちよく迎える整理収納～<br>講師：金原 直美 先生 | 11/17 火曜日 10:00～12:00                    | 今年最後の片づけは“ムリなく”<br>“ムダなく”“心地よく”！これで<br>大掃除もラクラクです<br><b>【定員:24 名】</b>        |
| <b>かんたん de おいしい「しあわせパン教室」</b><br>講師：山口 裕子 先生                  | 9/25・10/30 金曜日<br>9:30～12:30             | 家庭でも手軽にできるパンと相<br>性ぴったりのひと皿を作ります<br>材料費：1,200 円（2 回分）<br><b>【定員:16 名】</b>    |
| <b>暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」</b><br>講師：平戸 都紀子 先生                    | 10/21・28 水曜日<br>10:00～12:00              | 小物づくりを楽しみながら、基<br>本の編み方を身につけましょう<br>材料費：1,500 円（2 回分）<br><b>【定員:24 名】</b>    |
| <b>知って楽しむ「四季の園芸」</b><br>講師：福見 千松 先生                           | 11/19(木)、12/11(金)<br>13:30～15:30         | 春先まで楽しめる寄せ植え<br>材料費：1,000 円（2 回分）<br><b>【定員:16 名】</b>                        |
| <b>フレッシュで飾る「クリスマスガーランド」</b><br>講師：小石 桂子 先生<br><b>NEW</b>      | 12/5 土曜日<br>14:00～16:00                  | クリスマスに飾るフリッシュな<br>花材で作るガーランド<br>材料費：2,500 円 <b>【定員:12 名】</b>                 |
| <b>鍛冶屋さんが教える「包丁研ぎ」</b><br>講師：宮本 清幸 先生                         | 10/9 金曜日<br>14:00～16:00                  | 包丁の部位の名称、基礎知識を<br>学んだ後、研ぎの実技<br><b>【定員:12 名】</b>                             |
| <b>映画と時代を考える</b><br><b>子ども映画館</b>                             | 毎月第 3 火曜日<br>13:30～15:30                 | 懐かしい洋画の名作を鑑賞しま<br>す。ホール大画面で映画館気分                                             |
| <b>心のままに「パステルアート」</b><br>講師：平川 愛子 先生<br><b>NEW</b>            | 11/10 火曜日<br>13:30～16:00                 | パステルを指先で塗りつけ「ス<br>ノードーム」を描こう<br>材料費：1,000 円 <b>【定員:16 名】</b>                 |
| <b>下手がいい 下手でいい「絵てがみ」</b><br>講師：市川 洋子 先生                       | 9/17(木)、10/6(火)<br>13:30～15:30           | はがきに水彩画、水墨画を描き、<br>絵てがみを出そう <b>【定員:16 名】</b>                                 |
| <b>心と体がよろこぶ<br/>「リラクゼーションストレッチ」</b><br>講師：野口 信貴 先生            | 10/22、11/5・26<br>12/3 木曜日<br>14:00～16:00 | 気持ちよ～く全身を伸ばして、<br>無理なく筋力もアップしましょ<br>う<br>受講料：800 円（4 回分）<br><b>【定員:30 名】</b> |
| <b>心身をリフレッシュ「真向法体操」</b><br>講師：宿輪 美紀子 先生                       | 10/14 水曜日<br>10:00～12:00                 | 呼吸に合わせて体を大きくゆっく<br>り動かして骨盤や姿勢を整え、<br>心身をリフレッシュ！ <b>【定員:30 名】</b>             |
| <b>もれなく元気がもらえる「秋のレク活」</b><br>講師：中島 るり子 先生                     | 11/27 金曜日<br>10:00～12:00                 | レクリエーションを楽しみなが<br>ら、頭と体、心を活性化しません<br>か。 <b>【定員:30 名】</b>                     |

申し込みは  
必要ありません  
お気軽にどうぞ