

## 【スポーツ教室】

	教室名	日程	回数	定員	内容
1	自然観察ハイキング 講師:飯村孝文先生	5月15日 6月5日 木曜日 朝方～夕方	2回	12名	【行先予定】 1回目 日光植物園 2回目 土呂部  講師による植物などの説明を聞きながら行う、負荷の少ないハイキングです。 【施設利用料等かかる場合は実費】
2	健康ストレッチ 講師:小宮山愛梨先生	5月13・27日 6月10・24日 7月8・22日 8月12・26日 9月9・30日 火曜日 午前10時～11時30分	10回	10名	健康増進を目的とした負荷の少ないストレッチ運動を行います。  【用意するもの: ヨガマット、動きやすい服装】
3	ストレッチヨガ 講師:坂内久美子先生	10月9・23日 11月6・20日 12月4・18日 木曜日 午前10時～11時30分	6回	10名	ストレッチを含めた、ゆったりした動きで筋肉をほぐし体を温めるストレッチヨガを行います。  【用意するもの: ヨガマット、動きやすい服装】

受講料 無料 ※教室により、教材費などかかる場合があります。

申込期間 **4月1日(火)～4月15日(火)**

※申込多数の場合は抽選になり、受講できない場合もあります。

※申込みが少ない教室は開催しない場合があります。

※定員に満たない場合は申込期間終了後も可能な限り受け付けます。

その他 ・受講決定通知は5月中旬までに申込者全員に発送します。

・教室の日程は都合により変更する場合があります。

・公民館の窓口で申し込みすることもできます。

・教室で撮影した写真を、教室のチラシや広報に使用させていただく場合があります。

## 【趣味・教養教室】

	教室名	日程	回数	定員	内容
4	初心者の陶芸 講師:小倉敏男先生	6月3・17日 7月1・15日 8月5・19日 9月2・16日 10月7・21日 火曜日 午後1時30分～3時30分	10回	10名	初心者向けの陶芸講座です。 お皿や湯呑み、一輪挿しや花瓶などを作製します。  【材料費:3,000円程度】
5	籐工芸 講師:印南真弓先生 大西知子先生	6月4・18日 7月2・16日 8月6・20日 9月3・17日 10月1・15日 水曜日 午前10時～正午	10回	10名	籐と呼ばれるツル状の植物を編んで、カゴやバッグ、花などを作製します。未経験者の方の参加もお待ちしています。  【材料費:実費】
6	七宝焼き 講師:田村とし子先生 大橋美加子先生	6月19日 7月3・17日 8月7・21日 9月4・18日 10月2・16日 11月6日 木曜日 午後1時30分～3時30分	10回	15名	七宝焼きとは金属の素地にガラス質の釉を盛り、焼き上げる装飾品です。色鮮やかなブローチやネックレスなどを作製します。  【材料費:1回 1,500円程度】
7	中国家庭料理 ～皮から餃子や肉まんを作ろう～ 講師:小椋霞先生	7月24日 8月28日 9月25日 木曜日 午前9時30分～午後1時	3回	8名	毎回違う料理を作ります。 餃子や肉まんは皮から作ります。 【材料費:2,000円】
8	初心者の書道・ペン字 講師:阿久津和子先生	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9日 火曜日 午前10時～正午	10回	10名	小学生向けの文字を中心に、書道とペン字の書き方を学びます。 小筆で名前や住所も書けます。 (書道とペン字どちらかだけでも可。申込時にお伝えください。)  【材料費:実費】 【用意するもの:書道道具一式・ボールペン】
9	折り紙 講師:公民館職員	6月10日 7月8日 8月12日 9月9日 火曜日 午後1時30分～3時30分	4回	8名	季節の飾りや小物を作ります。 【材料費:500円】
10	わくわく工場見学 「資生堂 那須工場」	6月25日 水曜日 正午～午後5時	1回	20名	皆さんが一度は目にしたことのある資生堂の工場を見学に行きましょう。