

街のすぐれもの紹介デー ～すぐれものさんの技を学ぼう～

平成31年6月9日(日)

10:00～16:00

【事前申込が必要な講座】

No	タイトル	内容	時間	講師名	対象	定員	参加費	持ち物・その他
1	初めての方の絵手紙体験	季節の花、果物、野菜、魚などをかく。初心者歓迎	10:00 ～ 12:00	新井 徹	18歳以上	20人	100円	-----
2	琴体験講座	琴の体験		菊駒 美津江	高校生以上の初心者、初心者程度の方	10人	無料	筆記用具
3	お茶を楽しく	抹茶をたてて、かんたんな作法を楽しみましょう		加龍 道子	小学生以上	10人	500円	-----
4	はじめてのいけ花	いけ花体験		湯峯 郷公	小学生以上	10人	1,000円	-----
5	パーソナルカラー診断 ～似合う色を見つけましょう～	色の布を使用し、各自の似合う色を提案します		瀧 律子	20歳以上の女性	6人	500円	筆記用具
6	押し花のコスターとしおり	押し花を使ってデザインしてはさむだけです。フレームの縁にリボンを通すとかわいい壁掛けにもなります		青木 圭子	未就学児は保護者同伴	20人	500円	-----
7	子育て・人間関係に活かす アンガーマネジメント	ワークショップやゲームで、怒りの感情との上手な付き合い方・後悔しない怒り方のヒントを知ろう♪		米山 万由美	18歳以上	20人	500円	筆記用具
8	楽しいクラシックバレエ	ウォーミングアップ、ストレッチ、バーレッスン、センターレッスン、作品のレッスン		片岡 恒子	幼児以上	40人	500円	飲み物・タオル・動きやすい服装・あればバレエシューズ、なければ分厚いつつでも可
9	はじめてのオカリナ講座	楽器の経験がない方にも1曲演奏できる楽しさを体験していただきます		八尾 達也	小学3年生以上	10人	無料	オカリナがあれば持参
10	美姿勢&美尻トレーニング	正しい姿勢を保つ「姿勢筋」を鍛えるエクササイズで、美しい姿勢と美ボディを目指します。今流行りの美尻トレーニングも行います		10:30 ～ 11:30	YOKO	20歳～50歳代の女性	20人	500円
11	目からウロコ！の ウクレレ入門講座	ウクレレ演奏の初歩&原理原則(持ち方、左手と右手の使い方、ドレミの出し方など)を習得できます	10:30 ～ 12:00	あわたゆうさく	ウクレレ所有者優先、年齢問わず	20人	500円 (CD付)	筆記用具・ウクレレがあれば持参
12	即通じるアメリカ英会話	英会話の基礎を学び、会話形式で応用します	12:30 ～ 14:00	山中 享一	中学生以上	20人	100円	筆記用具
13	はじめての小鼓 長唄三味線体験	三味線と小鼓の基礎		杵屋 柳三郎 望月 太八紀	小学校高学年以上	6人	無料	正座でやります
14	ペットボトルクラフトで 自由な生け花	ペットボトルにマスキングテープなどデコレートして花を生ける		武市 圭子	保護者と子ども	5組 (2人)	500円	-----
15	指でお絵描き	黒板ボードにパステルで色を指でなじませていきます		本倉 和子	小学生以上	20人	500円	ウエットティッシュ・作品を入れる袋・汚れてもいい服装
16	痛くない身体を目指そう！ (当日受付可)	身体が痛くなる原因を知り、一人一人にあった対策を提案します		柏木 文郎	18歳以上	20人	無料	ズボン 動きやすい服装
17	絵本と色でコミュニケーション ～あなたの色は何色？～	色でいろんなタイプがあることを知って、違いを知ることから始めてみませんか？	14:30 ～ 16:00	大久保 弥生	18歳以上	15人	100円	筆記用具
18	あなたも出来る！！ エレキベース	ベースギターの演奏をとりあえず1曲やってみる初心者大歓迎		後藤 章	中学生以上	5人	500円	筆記用具
19	ストリートダンス	ダンスに必要な体の動かし方、基本のステップなどを学びます。最後はみんなで楽しく踊りましょう		横木 晃	小学生以上	20人	500円	スニーカー・動きやすい服装・飲み物・タオル
20	おもてなし英会話 一人一人が街の親善大使	ペアになって英語会話練習		網本 登茂子	男女年齢問わず	10人	500円	筆記用具
21	PC:文書作成、写真整理、ネット検索、スマホでLINEを使えば便利！	パソコン、スマホでの便利機能紹介。連絡法、検索、調査、文章入力を音声で！		伊月 幸二郎	概ね60歳以上(シニア対象)	10人	300円	パソコンまたはスマホ
22	花を楽しむ	楽しい花器にそれぞれの思いを生けて頂く。そのままお持ち帰り頂く		速水 義子	年長以上	10人	500円	はさみ・筆記用具 新聞紙・タオル
23	ヨガで身体をリセット	ヨガ		松下 陽子	男女年齢問わず	10人	500円	ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・タオル

【事前申込不要(当日参加)】

24	やさしいフラダンス	初心者の方にも簡単なステップから始めて、一曲踊れる様にします	12:30 ～ 14:00	石倉 久美子	女性のみ 年齢問わず	30人	300円	タオル・飲み物 動きやすい服装
25	カントリーラインダンス	世界共通ダンス、初心者の方でもすぐに楽しめます	14:00	角田 庄子	男女年齢問わず	25人	500円	踊りやすいシューズ 飲み物・タオル
26	健康・気功・太極拳	気功、健康体操(扇・陳式など)	14:30 ～ 16:00	仲嶋 栄春	男女年齢問わず	15人	200円	タオル・飲み物 動きやすい服装
27	ハーモニカ紹介	ハーモニカの演奏、お持ち頂いたりコーダーやピアノカとのコラボもOK	終日	重留 信幸	-----	----	無料	-----

受講したい講座の番号を○で囲んでください。時間が重ならない場合に限り複数可。 申込締切日 5月20日(月)

講座No	AM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PM①	12	13	14	15	16	PM②	17	18	19	20	21	22	23							
フリガナ																																
氏名													性別	男 ・ 女		年齢																
保護者氏名													校名																			
													園名																			
住所	〒()																															
	TEL																															
	FAX																															
	学年																															