

令和3年度「公民館教室」  
(うれしの市民センター)

募集

番号	講座名	内容	期日・時間	対象	定員	教材費	講師
1	<p><b>笑いヨガ教室</b></p> <p>～笑ってストレス発散 ・ガンバルーン体操～</p> 	笑ってストレスを発散する笑いヨガや体を動かすガンバルーン体操、認知症予防のエクササイズを楽しみながら行います。	5月～12月 月1回 第3 火曜 13:30～15:30  5/18、6/15 7/20、8/17 9/21、10/19 11/16、12/21	高齢者 一般	15名	不要	笑いヨガ、 ガンバルーン体 操指導士  古賀香織
2	<p><b>モールアート・ 風呂敷活用教室</b></p> 	モール（針金を芯にした飾り）を使ったストラップや昆虫、動物等を楽しみながら制作します。  風呂敷を使ったエコバックやラッピングなど、品物に応じた風呂敷の上手な活用方法を体験します。	5月～12月 月1回 第3 水曜 13:30～15:30  5/19、6/16 7/21、8/18 9/15、10/20 11/17、12/15	高齢者 一般	20名	1回 500円 程度	モールアートマ スター  高倉裕子
3	<p><b>楽しく遊ぶ 折り紙教室</b></p> 	つぼみのバラ、梅雨の風景、草花、干支等の季節の折り紙やブローチ等の折り紙を楽しみながら制作します。	5月～12月 月1回 第3 木曜 13:30～15:30  5/20、6/17 7/15、8/19 9/16、10/21 11/18、12/16	高齢者 一般	20名	1回 500円 程度	日本折り紙協 会公認講 師  青柳伊都子
4	<p><b>エコクラフト教室</b></p> 	荷造り用の「紙バンド」を使った手作りの小物入れ等を楽しみながら制作します。	5月～12月 月1回 第3 金曜 13:30～15:30  5/21、6/18 7/16、8/20 9/17、10/15 11/19、12/17	高齢者 一般	20名	1回 500円 程度	アハンセ県民 講師  中谷睦子

申込みは、電話で「うれしの市民センター」へ  
応募期間：令和3年4月1日(水)～4月30日(金)

電話：0954-42-3316 定員になりしだい 締め切ります