

# 白川町

全て受講料前払い講座です

# 公民館講座



楽しみが  
いっぱい!

お申込み・お問合わせ場所

申し込み締め切り / 5月8日(金)

**白川町町民会館** (中央公民館・白川地区公民館)

〒509-1105 白川町河岐 1645-1

TEL.0574-72-2317

FAX.0574-72-2503

**白川北地区公民館**

〒509-1107 白川町河東 763

TEL.0574-75-2878

FAX.0574-79-0022

**蘇原地区公民館**

〒509-1112 白川町赤河 1060-1

TEL.0574-73-1001

FAX.0574-73-1153

**黒川地区公民館**

〒509-1431 白川町黒川 1821-4

TEL.0574-77-1001

FAX.0574-77-1590

**佐見地区公民館**

〒509-1221 白川町上佐見 1957-1

TEL.0574-76-2001

FAX.0574-76-2731

# 中央公民館

## 中央 1 初心者パイプオルガン

講師 開発 敬子

パイプオルガンの入門講座です。鍵盤楽器が初めての方でも片手から練習するので大丈夫です。憧れの曲など練習してみませんか？ 荘厳で豊かな音色のパイプオルガンに触れてみてください。

開催日						
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日	土曜日
5	19	8	4	11	10	17
6	2	16	9	1	15	12
7	7	21	10	6	27	

時間	17:00～20:00
回数	15回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円 中学生以下 2,000円
場所	白川町町民会館 (中央公民館)
材料費	特になし

# 白川地区公民館

## 1 暮らしいろいろどり学級

講師 未定

- ・環境にやさしい蜜ろうラップ作り
- ・毎日使える靴ケア袋作り
- ・干支の飾り作り
- ・社会見学
- ・お正月飾り作り

開催日			
月	曜日	月	曜日
6		11	
7		12	
10			

時間	9:30～11:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	500円
持ち物	内容により必要
場所	白川町町民会館 他
材料費	内容により別途

## 2 編み物

講師 山下 かわり

基礎から始め、生活に役立つ小物作りを楽しみましょう!!

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	3	17	
7	1	22	
9	2	16	

時間	14:00～16:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	5名
受講料	1,200円
持ち物	特になし
場所	白川町町民会館
材料費	1回/500円程度

## 3 精進料理

講師 尾関 幸

和にとらわれずジャンルを超えた精進料理を楽しみましょう!!

開催日			
月	火曜日	月	曜日
6	23		

時間	10:00～11:30
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	200円
持ち物	エプロン 三角巾 マスク 布巾
場所	白川町町民会館
材料費	1,000円程度

## 4 かんたんやさしい健康体操

講師 土佐 和重

フレイル予防に社交ダンスのステップを中心にペアではなく1人もしくは参加者全員で音楽に合わせて身体を動かします。ワルツ、タンゴ、ルンバ等一種目ずつステップを何回か練習してから昭和歌謡や懐かしい映画音楽に合わせて身体を動かします。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
6	4	18	10
7	2	16	11
9	3	17	

時間	13:30～15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	上靴(お持ちの方) タオル 飲み物 体操のできる服装
場所	白川町町民会館
材料費	特になし

## 5 スパイスカレー作り

講師 馬場 美穂

薬効成分豊富なスパイスカレー! スパイスは脂肪燃焼、代謝促進、精神安定、血流促進等、様々な効用があります。今回は、形態が違うホールとパウダーのスパイスをそれぞれブレンドし、本格的なスパイスカレーを作ります。時短で美味しい裏技もご紹介いたします。

開催日			
月	木曜日	月	
7	23		

時間	10:00～12:00
回数	1回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	200円
持ち物	エプロン 三角巾 布巾
場所	白川町町民会館
材料費	1,200円

## 6 カンタ刺繍

講師 山崎 麻友

カンタ刺繍は自分のための手仕事です。正しい手順も美しさの基準もなく、作り手であるあなたが満足したかどうか大切です。なみ縫いを繰り返して生まれる不思議な模様には、あなただけの物語が存在しているはず。好みの色糸と模様を選び、20cm角のガーゼハンカチに刺繍します。出来上がった作品はハンカチや壁飾りなどに使えます。

開催日			
月	水曜日	月	
7	8	15	

時間	13:30～15:30
回数	2回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	400円
持ち物	針山 手バサミ 筆記用具 メカネ(必要な方)
場所	白川町町民会館
材料費	800円

# 7 布あそび

講師 石川 ひとみ

絞りや緋、つむぎのハギシを使い、簡単な方法でコースターやスカーフ、アクセサリーを作ります。

開催日				
月	火曜日	月		
6	9			
7	14			
9	8			

時間	13:30~15:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	600円
持ち物	裁縫道具一式
場所	白川町町民会館
材料費	1回/500円程度

# 8 スイーツ作り

講師 小池 すみゑ

身近な材料を使って、家庭で簡単にできるスイーツを作ります。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
6	11	10	8
7	9	12	10
9	10		

時間	13:30~15:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,000円
持ち物	エプロン 三角巾 布巾・マスク
場所	白川町町民会館
材料費	1回/1,000円程度

# 9 子どもアート

講師 伊藤 純子

子どもの創造性を引き出し、アートを楽しむことを大切にしている教室です。自分で考えて形にする面白さを体験します。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	17	9	16
7	15	10	21
8	19	11	18

時間	16:10~17:30
回数	6回
対象	小学生
定員	15名
受講料	600円
持ち物	別途案内
場所	白川町町民会館
材料費	全回分/1,000円

# 10 ハーブボールでセルフフットケア

講師 阿賀田 文香

ハーブを布で包み、蒸した温かなハーブボールで足の血行を優しく整えます。香りを感じながらボールをほぐして蒸し、ジェルで足を丁寧にマッサージ。仕上げに蒸したハーブボールをゆっくりふくらはぎから足へ押し当て、深くゆるむひとときを味わいます。

開催日			
月	木曜日	月	
10	22		

時間	13:30~14:30
回数	1回
対象	どなたでも
定員	5名
受講料	200円
持ち物	ハンドタオルを5枚
場所	白川町町民会館
材料費	1,800円

# 11 季節の花飾り

講師 竹腰 千富

6月は観葉植物の寄せ植え、11月はクリスマスのスワッグ、12月はお正月のアレンジを予定しています。

開催日			
月	木曜日	月	火曜日
6	25	11	24
		12	22

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	お花バサミ 手袋、エプロン
場所	白川町町民会館
材料費	1回/3,500円

# 12 Tシャツアート

講師 尾関 幸

カラフルな絵の具を使ってTシャツに絵を描きます。

開催日			
月	火曜日	月	
7	28		

時間	10:00~11:00
回数	1回
対象	小学生
定員	10名
受講料	200円
持ち物	別途案内
場所	白川町町民会館
材料費	1,000円

# 13 歴史・文化

講師 藤井 義孝

- 1回目…苗木藩の村の暮らしと地歌舞伎
- 2回目…皇女和宮のたどった中山道と宿場  
鵜沼宿・太田宿・御高宿の現地見学

開催日			
月	水曜日	月	木曜日
6	10	9	24

時間	13:30~15:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	400円
持ち物	筆記用具
場所	白川町町民会館・他
材料費	特になし

# 14 ポーセラーツの鍋敷き作り

講師 安江 郁美

タイルに好きなシールを貼ってデザインをし、釜で焼いて仕上げます。

開催日			
月	金曜日	月	
7	10		

時間	13:30~15:00
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	200円
持ち物	特になし
場所	白川町町民会館
材料費	1,200円

# 白川北ふれあいセンター



## 白北 2 テニピン・ストレッチ (後期)

講師 渡辺 靖代

白川町初！大人のテニピン講座です。  
テニピンは、手のひらに付けた簡易ラケットでスポンジボールを打ち返し、ラリーを楽しむスポーツです。  
テニピンが終わったらストレッチで体をほぐします。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
9	1	15	11
10	6	20	

時間	19:30～20:30
回数	5回
対象	成人
定員	15名程度
受講料	1,000円
持ち物	上靴、運動ができる服装 飲み物、タオル
場所	白川北ふれあいセンター

## 白北 4 暮らしを彩る フラワーアート

講師 竹腰 千富

多肉植物の寄せ植え・クリスマスリース・お正月のアレンジを作る予定です。  
お花で暮らしを彩りましょう。

開催日			
月	火曜日	月	水曜日
6	23	12	23
11	24		

時間	10:00～11:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名程度
受講料	600円
持ち物	花切りバサミ 手袋
場所	白川北ふれあいセンター
材料費	毎回 3,000円程度

## 白北 6 よくばりハンドクラフト

講師 有田 まゆみ

ハンドクラフトを始めてみたい方や、新しい事に挑戦したい方向けの、優しいクラフト講座です。御朱印帳・簡単ブラウス・タイルクラフトを予定しています。

開催日			
月	木曜日	月	曜日
5	28		
7	23		
9	24		

時間	9:00～12:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	600円
持ち物	別途案内
場所	白川北ふれあいセンター
材料費	別途案内

## 白北 1 テニピン・ストレッチ (前期)

講師 渡辺 靖代

白川町初！大人のテニピン講座です。  
テニピンは、手のひらに付けた簡易ラケットでスポンジボールを打ち返し、ラリーを楽しむスポーツです。  
テニピンが終わったらストレッチで体をほぐします。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
6	9	8	4
7	7	21	

時間	19:30～20:30
回数	5回
対象	成人
定員	15名程度
受講料	1,000円
持ち物	上靴、運動ができる服装 飲み物、タオル
場所	白川北ふれあいセンター

## 白北 3 簡単・姿勢 体幹トレーニング

講師 西野 健二

姿勢の悪さが気になる方、将来に向けて体幹を鍛えたいと思っている方、整体師であり、姿勢のプロがトレーニングのコツを伝授します。

開催日			
月	日曜日	月	日曜日
6	7	9	6
7	5	10	4
8	2		

時間	9:30～10:30
回数	5回
対象	全世代
定員	15名程度
受講料	1,000円
持ち物	上靴、運動ができる服装 飲み物、タオル
場所	白川北ふれあいセンター

## 白北 5 今日のツマミは自分で作る

講師 福田 洋一

男性も台所に立つ時代がやってきました。  
いきなり難しい事はできませんが、まずは今日のツマミから作ってみませんか？

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	17	9	16
7	15	10	21
8	19	11	18

時間	15:30～17:00
回数	6回
対象	男性
定員	8名
受講料	1,200円
持ち物	エプロン マスク 三角巾
場所	白川北ふれあいセンター
材料費	別途案内

## 白北 7 藍染め

講師 尾関 幸

綿、麻、絹のものを染めながら風合いを楽しみましょう。  
最初は手ぬぐいで挑戦して、2回目以降は自分の好きなものを持ち寄って染めてみます。

開催日			
月	水曜日	月	木曜日
6	24	7	16
9	16		

時間	13:30～14:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名程度
受講料	600円
持ち物	エプロン・ゴム手袋 マスク・ビニール袋 汚れてもよい服装
場所	白川北ふれあいセンター



## おうちでかんたん ヘアカット

講師 田口麻衣子・田口貴美子

ちょっとだけ髪の毛を整えた  
い時や、時間が無い時、おうち  
でできるヘアカットのコツ  
を教えます。

開催日			
月	日	曜日	月
6	21		
10	18		

時間	10:00～11:00
回数	2回
対象	成人
定員	8名
受講料	400円
持ち物	特になし
場所	白川北ふれあいセンター



## やさしいイスヨガ

講師 岡村 智恵

どなたでもできる、体をほ  
ぐす優しいヨガです。  
椅子に座って行うので、初  
心者さん大歓迎です。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
6	11	10	8
7	9	11	12
8	27	12	10
9	10	1	14

時間	13:30～14:30
回数	8回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	1,600円
持ち物	運動ができる服 飲み物、タオル
場所	白川北ふれあいセンター



## 白川弁で学ぶ英会話

※自宅受講可 (zoom 使用)

講師 坂野 秀

英会話には興味があるけど、ハ  
ードルが高いと思っている方向け  
の講座です。  
白川弁で学ぶ事で、うんと楽し  
く学ぶ事ができます。  
オンラインでの受講もできるの  
で、自宅が学びの場になります。

開催日			
月	曜日	月	曜日
6		9	
7			
8			

時間	19:00～20:00
回数	4回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	800円
持ち物	オンラインの方は zoomに接続できる PCまたはスマホ
場所	白川北ふれあいセンター



## お取り寄せグルメ学校 (オトメ学校)

講師 公民館

お取り寄せグルメをみんなで味  
わって、良かったところや改善点  
を話し合い、白川町の特産品開発  
に携わってもらいます。  
毎回違うグルメを取り寄せます。

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
6	8	9	14
7	13	10	5
8	10	11	9

時間	10:00～11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名程度
受講料	1,200円
持ち物	特になし
場所	白川北ふれあいセンター
材料費	別途案内



## ちゃちゃっとお菓子作り

講師 榎間 信子

家にあるものでできる簡  
単なお菓子を作ります。  
親子、友達同士、どなた  
でも参加できます。

開催日			
月	土曜日	月	曜日
12	5		

時間	9:30～11:30
回数	1回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	200円
持ち物	エプロン・三角巾 マスク
場所	白川北ふれあいセンター
材料費	別途案内



## 白北ふれあい学級

講師 多数

5回の単発講座で、健康・  
モノづくり・視察研修・料  
理など、美味しいとこ取り  
の学級です。

開催日			
月	曜日	月	曜日
6		2	
9			
10			
12			

時間	内容による
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名程度
受講料	500円
持ち物	別途案内
場所	白川北ふれあいセンター・他
材料費	別途案内

## 蘇原ふれあいセンター



## SOHARA 倶楽部

講師 講師多数

単発講座を開催して色々体  
験します。8年度は健康料  
理講習、バランスボール、  
リース作り、白川茶淹れ方、  
社会見学など

開催日			
月	曜日	月	曜日
6		10	
7		11	
9			

時間	内容による
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	500円
持ち物	別途案内
場所	蘇原ふれあいセンター・他

## 蘇原 2 ほのまき体操

講師 岩月 麻里

ほのまき体操は、「ほくす」、「のばす」、「まわす」、「きたえる」の4つの要素を取り入れた体操です。無理なく続けられるエクササイズで体の軸を意識しながら動かすことで姿勢改善や疲労回復効果が期待できます。

開催日				
月	火曜日	月	火曜日	
5	12	26	8	25
6	9	23	9	8
7	14	28		

時間	10:00～11:30
回数	8回
対象	どなたでも
定員	24名
受講料	1,600円
持ち物	ヨガマット、 運動ができる服装 飲み物、タオル
場所	蘇原ふれあいセンター

## 蘇原 3 ウォーキングポール体操

講師 渡辺 靖代

ウォーキングポールを使った体操です。体の歪み改善やリラックス効果が期待できます。筋肉をほぐしたりマッサージ効果も期待できます。

開催日				
月	火曜日	月	火曜日	
5	19		8	18
6	2	16		
7	7			

時間	9:00～10:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	1,000円
持ち物	ウォーキングポール、 上靴、運動ができる 服装、飲み物 タオル、ヨガマット ポールレンタル1回200円
場所	蘇原ふれあいセンター

## 蘇原 4 夜ヨガ

講師 金子 真美

ヨガは身体の柔軟性や筋力を高め、様々な身体の不調を改善するのに役立ちます。また全身のバランスを整えて一日の疲れをほくします。

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
6	13	27	9	12
7	11	25	10	24
8	22		11	14

時間	19:00～20:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	1回/200円
持ち物	ヨガマット、 飲み物、タオル
場所	蘇原ふれあいセンター
全受講料	2,000円

## 蘇原 5 みんなで歌おう 懐メロ・唱歌

講師 角田 輝美

懐かしい昭和歌謡曲を楽しみながら発声の基礎、歌い方の基本、メリハリのつけ方などが習得できます。

開催日				
月	火曜日	月	火曜日	
5	26		10	6
6	16	30	11	10
7	7	21		
9	1			

時間	13:30～14:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	飲み物
場所	蘇原ふれあいセンター

## 蘇原 6 大人のための 「お酒の自由研究」

講師 田口 照章

ワイン、日本酒、ベルギービールなどお酒を美味しく飲むための基本や健康に配慮した飲み方や工夫ひとつで広がる楽しみ方を学びます。

開催日				
月	曜日	月	曜日	
6				
7				
8				

時間	18:00～19:30
回数	3回
対象	成人に限る
定員	10名
受講料	600円
持ち物	筆記用具
場所	蘇原ふれあいセンター

## 蘇原 7 暮らしの中の手芸

講師 未定

スケジュール帳づくり、ミシンを使った布小物作りなど多岐にわたる手芸を学びます。

開催日				
月	曜日	月	曜日	
6				
7				
8				

時間	18:00～19:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	別途連絡
場所	蘇原ふれあいセンター

## 蘇原 8 多肉植物の寄せ植え

講師 伊藤 和菜

多肉植物の寄せ植えは、初心者の方でも気軽に始められ、リメイク鉢を使って寄せ植えを作ります。

開催日				
月	曜日	月	曜日	
5				

時間	午前
回数	2回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	400円
持ち物	別途連絡
場所	蘇原ふれあいセンター

## 蘇原 9 冬の寄せ植え

講師 竹腰 千富

冬の寄せ植えは、いくつかの工夫でより魅力的に仕上がります。寒さに強い花を素敵に寄せ植えをします。

開催日				
月	月曜日	月	月曜日	
12				

時間	午前
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	200円
持ち物	エプロン
場所	蘇原ふれあいセンター

# 黒川地区公民館



## 黒川1 おうちカフェ食器レッスン

講師 安江 郁美

白い食器にお好きなデザインを転写して、世界にひとつだけのオリジナル食器を作るポーセラーツ講座です。初めての方でも丁寧にサポートしていただけますので安心してご参加して下さい。マグカップやプレートなど日常使いできるアイテムを楽しく作りましょう。

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	特になし
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	1回/1,000円程度

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	24	9	30
7	22	10	28
8	26		

## 黒川2 メディカル・ヨガ

講師 岡村 智恵

メディカル・ヨガとは、身体の個別的症状を回復させ心身共に健康を取り戻すヨガです。病気の治療として医学的にも取り入れられており、首・肩こり、腰痛、膝の痛み・尿漏れなど様々な症状に効果があるようです。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
6	4 18	9	3 17
7	2 16	10	1 15
8	6 20		

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物
場所	黒川ふれあいセンター

## 黒川3 季節に合わせた自分スタイルの寄せ植え

講師 竹腰 千富

季節に合ったお花や観葉植物をアレンジし、自分のセンスで植えてみませんか？

開催日			
月	曜日	月	曜日
6			
10			
12			

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	随時連絡
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	随時

## 黒川4 sorakara スイーツ教室

講師 藤井 智恵美

誰もが知る定番のスイーツの作り方をマスターしたり、季節のイベントに合わせたスイーツを作ります。

開催日			
月	曜日	月	曜日
6		10	
7		12	
9		2	

時間	13:30~15:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,200円
持ち物	エプロン・三角巾 マスク
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	随時

## 黒川5 PPバンドのカゴ作り

講師 藤井 婦美

PPバンドを使って使いやすいカゴ作りに挑戦します。3回に渡り毎週1回、集中して完成させます。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	3 10 17		

時間	13:00~16:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	600円
持ち物	バンド・はさみ 洗濯バサミ
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	1,500円程度

## 黒川6 発酵食教室

講師 和田 友美

身体が喜ぶ発酵食のお話を聞いたり、薬膳料理を学ぶ計画です。

開催日			
月	曜日	月	曜日
10			
11			
12			

時間	13:30~15:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	エプロン・三角巾 マスク
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	随時

## 黒川7 楽しくモルック

講師 松浦 秀子

ルールも簡単で年齢関係なく楽しめるスポーツです。運動が苦手でも大丈夫です。是非ご参加下さい。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
7			
8			
9			

時間	13:30~14:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	1,000円
持ち物	シューズ
場所	黒川ふれあいセンター

## 黒川8 くろかわキッズ講座

講師 随時

夏休み・冬休みに作品作りや体験を計画。水彩画・アクセサリー・カラー染め・お菓子作り・ビーズアートなどが体験できます。

開催日			
月	曜日		
8			
12			

時間	随時
回数	5回
対象	小学生・中学生
定員	10名
受講料	200円
持ち物	随時
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	随時

## 黒川9 門松作り

講師 竹川 初美

お正月飾りの「門松づくり」に挑戦しよう。

開催日			
月	曜日		
12			

時間	13:30～14:30
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	200円
持ち物	別途連絡
場所	黒川ふれあいセンター
材料費	別途連絡

## 黒川10 黒小・黒中ときめきツアー

講師 小中学校

黒川小学校・黒川中学校へ地域の方がお邪魔できる講座。一緒に勉強・掃除・給食、イベントを共有できるというもの。校長先生と協力し文化や芸術を親しむことを趣旨とする内容です。

開催日			
月	曜日		
10			
12			
2			

時間	午後
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	無料
場所	小・中学校、東座

## 黒川11 彩りの会(女性学級)

講師 随時

椅子ヨガ・麴のお話・自分の性格診断・フラワーアレンジメント・ポーセラーツなどを計画します。

開催日			
月	曜日		
6		9	
7		10	
8			

時間	随時
回数	5回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	500円
持ち物	別途連絡
場所	黒川ふれあいセンター・外
材料費	随時

## 佐見地区公民館



### 佐見 簡単楽しいお菓子作り / 予定内容等未定です

## 佐見2 染めで古着のリメイク

講師 尾関 幸

着なくなったシャツを染め直して新しく生まれ変わらせましょう。

開催日			
月	曜日		
6			
7			
9			

時間	PM 1:30～
回数	3回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	600円
持ち物	Tシャツ(古着可)
場所	佐見地区公民館

## 佐見1 美しい姿勢を作る

講師 清水 健二

美しい姿勢は、体のゆがみをなくし立ち姿を若く、格好よくみせてくれます。そんな姿勢になるための体操をしましょう

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	3 17	9	2 16
7	1 15	10	7 21
8	5 19		

時間	PM 7:30～
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物
場所	佐見地区公民館

## 佐見3 シニア楽々体操

講師 渡辺 靖代

シニア向けの簡単でやさしい体操を、みんなで楽しみながらやりましょう

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
5	29	9	25
6	26	10	30
7	31	11	27
8	28		

時間	PM 1:30～
回数	7回
対象	高齢者対象
定員	15名
受講料	1,400円
持ち物	ボール 室内シューズ 飲み物
場所	佐見地区公民館