

# 自主グループ主催講座

— 初心者を対象とした入門編です —

**申し込み** 9月10日(日)12:45から13:00

までに開催場所の公民館にお集まりいただき、参加費を添えてお申し込みください。

※13:00の時点で定員を超えた場合は、即時抽選にて受講者を決定します。

※定員に達しなかった場合は、受付日以降も各公民館にて受付します。

※申し込み先の地図、電話番号等はP.2~P.8「公民館講座」をご覧ください。

**会場** 各公民館

**いけばな華風流**

**いけばな華風流**

家庭の中に花のある生活を「明るく楽しいなあ」と感じてくれる人が1人でも多くいてくれれば嬉しいと思って活動しています。水揚げ、長持ちする方法が簡単にわかります。気軽にお越しください。

**会場** 北部公民館

**対象** 18歳以上

**定員** 5名

**回数** 3回

**時間** 10:00~12:00

**曜日** 木曜日

**参加費** 5,100円

**開催日** 9/14、11/9、12/14

**チームますみ**

**大人ダンス(K-POPダンス)**

動きやすい服装、靴(室内用)、タオル、飲み物をお持ち下さい。今流行りのK-POPダンスはシェイプアップにぴったりです。ストレッチ、筋トレ、ウォーキングにダンスをして楽しみましょう。

**会場** 安祥公民館

**対象** 18歳以上

**定員** 10名

**回数** 3回

**時間** 10:10~11:30

**曜日** 水曜日

**開催日** 9/27、10/11、25

**参加費** 600円

**アロハナニ安城モアナ**

**はじめてのフラ&タヒチ**

優雅なフラとビートにあわせたタヒチを楽しくレッスンします。ダイエットやアンチエイジングを目指して、一緒に踊りましょう！初めてさん大歓迎です。

**会場** 安祥公民館

**対象** 18歳以上

**定員** 10名

**回数** 5回

**時間** 19:30~20:30

**曜日** 火曜日

**開催日** 10/3、17、11/7、21  
12/5

**参加費** 1,000円

**人形劇どーなっつ**

**簡単！おもしろ人形劇**

身近なもので人形劇に使える人形をつくります。ぬいぐるみとは一味違う人形を作って動かしてみませんか。

**会場** 東部公民館

**対象** 18歳以上

**定員** 10名

**回数** 2回

**時間** 10:00~12:00

**曜日** 水曜日

**開催日** 11/15、22

**参加費** 500円

**リフレッシュヨガ**

**ヨガでもっと健康的に、もっと若返る！**

正しい呼吸法で体全身を伸ばし、心と体を整えます。体の硬さ、肩、腰、膝、手首、指の痛みを解消する動きをします。又ヒップ、顔のたるみにも効果があり、フクフクです。一度体験して下さい。

**会場** 明祥公民館

**対象** 18歳~75歳 女性

**定員** 10名

**回数** 3回

**時間** 19:00~21:00

**曜日** 金曜日

**開催日** 9/15、22、29

**参加費** 600円

**アロハナニ安城アロハ**

**楽しく踊るフラダンス**

健康な生活を送るために、楽しい仲間作りを目指して、ハワイアン音楽に乗ってフラを楽しみませんか。

**会場** 中部公民館

**対象** 18歳以上 女性

**定員** 20名

**回数** 4回

**時間** 10:00~11:00

**曜日** 火曜日

**開催日** 9/26、10/10、24  
11/14

**参加費** 800円

**アロハナニ安城ティアレ**

**タヒチアンダンスでシェイプアップ!!**

タヒチの音楽にあわせて一緒に体を動かしませんか？南国の曲で踊って、ココロもカラダもリフレッシュ！初めてさん大歓迎です！年齢問わず、是非ご参加ください。

**会場** 中部公民館

**対象** 18歳以上

**定員** 15名

**回数** 6回

**時間** 10:00~11:00

**曜日** 木曜日

**開催日** 10/5、19、11/2、16、30  
12/7

**参加費** 1,200円