

# 昭林公民館 前期講座のご案内

予定

## どこでもできる！やさしいセルフ整体

内容：肩こりや腰痛、体の重さなど、日常の身体の不調を自分で整える方法を学びます。無理のない心地よい動きで、体を整えていきましょう。

開催日：5/13、27、6/10、24、7/8(水) 全5回

時間：19:30～20:30

定員：12名

対象：概ね40歳以上の女性

講師：橋本 久美子 氏

参加費：1,000円



## 開運！初心者向け手相講座

内容：手相の基礎から学ぶ初心者向け講座。自己理解を深め、コミュニケーションに役立つ手相を学び、運気をアップさせるヒントを学びましょう。

開催日：5/14、28、6/11、25、  
7/9、23(木) 全6回

時間：10:30～12:00

定員：12名

対象：18歳以上

参加費：1,200円

講師：歩実夜 氏

### カリキュラム

- ①あなたは、どんな性格？
- ②主要三大線の意味を知ろう
- ③気になる健康運は？
- ④丘の意味を知ろう
- ⑤金運はどうか？
- ⑥気になるこの線の意味は？

## 籐(ラタン)で作る夏のかごバッグ

内容：夏にぴったりなカゴバッグを作ります。取っ手にはレザーを使用し、カゴ編みが初めての方でも安心して参加できます。

大人向け講座  
中学生、高校生  
受講可

開催日：5/17、31、6/21(日) 全3回

時間：9:30～12:00

定員：8名

対象：大人向け(中学生・高校生も受講可)

参加費：一般 5,000円(受600円/教4,400円)  
中学生 4,700円(受300円/教4,400円)

講師：川井 味乃 氏

公民館に  
見本あります



## 社交ダンス入門

内容：音楽に合わせて、かんたんなステップで身体を動かします。姿勢改善や頭の体操にもなります。ペア固定なし、運動靴で気軽に楽しみましょう。

開催日：5/20、6/3、17、7/1、15(水) 全5回

時間：14:00～15:30

定員：20名

対象：概ね50歳以上

参加費：1,000円

講師：Izumi 氏



## 前期講座申込方法

- 申込方法 4/2(木)9:00～4/9(木)17:00に右記の講座申込QRコードよりお申し込みください。申し込みにはEメールアドレスの入力が必要です。また昭林公民館窓口、あんてなアプリ、市公式ウェブサイトからも申し込み可能です。
- 抽選日時 4/10(金) 11:00
- 結果発表 4/10(金) 14:00以降に昭林公民館で抽選結果を公表します。(電話問い合わせ可) また、16:00に市公式ウェブサイトでも公表します。
- 当選者申込 4/19(日) 17:00まで(但し、月曜日は休館です。)
- 受講資格 安城市内に在住、在勤又は在学の人で、講座ごとに定める対象者

事前申込QR

