

## 明祥公民館

TEL 92-3521

FAX 92-5774

所在地／和泉町大下 38-1

交 通／あんくるバス南部線  
「明祥プラザ・マーメイドパレス」下車



### 小学生のための絵画教室 土日

開催日 5/10、17、24、31、6/7、14、21  
対 象 小学生

見たこと・感じたことを絵で表現できるように、基礎から学びます。11月の明祥プラザまつりに完成作品を展示します。

定 員 24名  
曜 日 日曜 7回  
時 間 10:00~11:30  
講 師 丸山今朝三  
受講料 700円  
教材費 無料

### 乳がん啓発指導士がすすめる女性のための リンパトーンストレッチ®&瞑想ヨガ

開催日 5/15、22、29、6/5、12、19  
対 象 18歳以上

リンパマッサージとストレッチを組み合わせ、リンパの流れや血流を促進し代謝を高める。乳がんセルフチェック体操で乳がん予防をしましょう。また、瞑想で心身ともにリラックス。

定 員 15名  
曜 日 金曜 6回  
時 間 10:00~11:30  
講 師 近藤恭子  
受講料 1,200円  
教材費 無料

## 安祥公民館

TEL 77-5070

FAX 77-6062

所在地／安城町城堀 30

交 通／あんくるバス安祥線  
「歴史博物館」下車



### 親子でふれあい3B体操

開催日 5/8、15、29、6/12、26、7/10、17  
対 象 平成29年4月2日生まれ~平成30年4月1日生まれの子と親

音楽にあわせて元気に体を動かした後、工作や英語の手遊びで楽しく手先や頭を使います。最後は親のみの3B体操でリフレッシュします。

定 員 15組  
曜 日 金曜 7回  
時 間 10:15~12:00  
講 師 伊 千織  
受講料 700円  
教材費 100円

### こぎん刺し×がま口バッグ

開催日 5/12、26、6/9、23、7/7  
対 象 18歳以上

自分で刺したこぎんの布と既成の布を併せて、がま口バッグを作ります。今流行りのこぎん刺しとがま口バッグ作りができる欲張りな講座です。各自ミシンをご持参下さい。(公民館に見本あり)

定 員 10名  
曜 日 火曜 5回  
時 間 13:30~15:30  
講 師 森川泰子、日紫喜久子  
受講料 1,000円  
教材費 3,000円



## プラ板でおしゃれな アクセサリを作ろう!

開催日 5/26、6/16

対 象 18歳以上

立体プラスチック板の作り方を基礎から学び、素敵な作品(オリジナルアクセサリ)を2つ作ります。



定 員 15名  
曜 日 火曜 2回  
時 間 10:00~11:30  
講 師 太田京子  
受講料 400円  
教材費 1,200円

## 笑顔で健康づくり! フォークダンスを楽しもう

開催日 6/10、17

対 象 18歳以上

オリンピックイヤー!英語などの外国音楽で楽しくフォークダンスを踊りましょう。基礎編、応用編の2回講座です。

定 員 20名  
曜 日 水曜 2回  
時 間 13:30~15:00  
講 師 都築律子  
受講料 400円  
教材費 無料

## 50 歳代の基礎英会話 ～トラベル編～

開催日 5/12、26、6/9、23、7/7、21  
対 象 50歳代(初心者)

ゆっくり海外旅行にいたい今日この頃。旅行に行っても英語でコミュニケーションがとれるよう、英会話を学びましょう。

定 員 12名  
曜 日 火曜 6回  
時 間 19:00~20:30  
講 師 Jelani Alexander  
受講料 1,200円  
教材費 実費

## ソフトエアロ& コンディショニング

開催日 5/14、28、6/11、25、7/9  
対 象 18歳以上

前半は音楽に合わせて楽しく動き、ストレス発散・筋力UP。後半はマットの上で筋肉を整える運動を行います。肩こり、腰痛予防に効果あり!

定 員 20名  
曜 日 木曜 5回  
時 間 13:30~15:00  
講 師 明末佳代子  
受講料 1,000円  
教材費 無料

## 家庭でできる!試合や 試験に勝てる「こころ飯」

開催日 5/15、22、29

対 象 18歳以上(部活生や受験生の食の管理をしている人)  
トップアスリートの栄養士である講師から、こころという時に最大限に能力が発揮でき、プレッシャーに負けない体を作る食について学びます。(5/22の調理実習会場は文化センターになります)

定 員 20名  
曜 日 金曜 3回  
時 間 10:00~11:30  
(5/22のみ9:30~11:30)  
講 師 河村美樹  
受講料 600円  
教材費 800円



※写真は実際作るものと異なります。

## 東部公民館

TEL 77-7881

FAX 77-7883

所在地／大岡町源覚 16

交 通／名鉄バス「大岡」下車徒歩5分



## 季節のハーブティーと 簡単プチスイーツ

開催日 5/12、26、6/9、23

対 象 18歳以上

季節に合ったハーブティーの試飲(2種類)とハーブを使ったスイーツを作ります。いつものティータイムがハーブの香りに包まれます。

定 員 16名  
曜 日 火曜 4回  
時 間 13:30~15:30  
講 師 近藤恵理  
受講料 800円  
教材費 3,200円



## 生活の中にお抹茶を ～はじめてのお抹茶～

開催日 5/13、27、6/10、24、7/8

対 象 18歳以上

季節を感じ、心穏やかに過ごすお茶の時間を、暮らしの中に取り入れてみませんか。気軽にできるお盆を使った薄茶のお点前をします。

定 員 10名  
曜 日 水曜 5回  
時 間 13:30~15:30  
講 師 小宮路和子  
受講料 1,000円  
教材費 1,500円

## 桜井公民館

TEL 99-3313

FAX 99-5463

所在地／桜井町大役田 1-1

交 通／あんくるバス桜井線「桜井駅東」  
名鉄西尾線「桜井駅」下車徒歩 5 分



### ハーブdeハンドメイド 土日

開催日 5/9、6/13、7/11、8/8、9/12  
対 象 18歳以上

ハーブコーディネーターの講師からハーブの効能を学びながら雑貨を作ります。

定 員 18名  
曜 日 土曜 5回  
時 間 13:30~15:30  
講 師 杉浦なお子  
受講料 1,000円  
教材費 3,000円



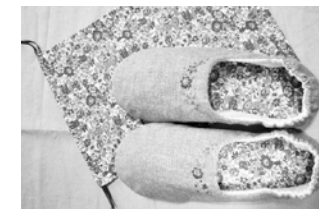
### 手縫いでルームシューズ

開催日 5/13、27、6/10、24、7/1、15

対 象 18歳以上

裸足で過ごす夏に備えて履きやすく脱げにくいルームシューズを手縫いで作ります。綿麻生地で快適な履き心地。持運びに便利な巾着付です。

定 員 14名  
曜 日 水曜 6回  
時 間 10:00~12:00  
講 師 伊藤瑞恵  
受講料 1,200円  
教材費 800円



※写真は完成例です。

## のんびりゆるやか 体幹体操

開催日 5/15、29、6/5、19、7/3、17

対 象 18歳以上

激しい運動はできないけれど、健康のために体を動かしたい。「身体の軸」を体操で整え、疲れにくい体づくりを始めましょう。

定 員 12名  
曜 日 金曜 6回  
時 間 10:00~11:30  
講 師 中川ゆり子  
受講料 1,200円  
教材費 無料

## スポーツキッズを 食事でサポート

開催日 7/15

対 象 18歳以上

スポーツをがんばる子どもたちにとって毎日の食事は非常に大切です。日々の成長に必要な栄養について実習をしながら学びます。

定 員 16名  
曜 日 水曜 1回  
時 間 9:30~12:00  
講 師 大久保里香  
受講料 200円  
教材費 500円

## 笑顔がもらえる お・も・て・な・し講座

開催日 5/8、6/12、7/10

対 象 18歳以上

元CAのマナー講師が、相手が笑顔になる方法を指導します。オリンピックイヤーに素敵なおもてなしを身につけましょう。

定 員 20名  
曜 日 金曜 3回  
時 間 10:00~12:00  
講 師 落合夕子  
受講料 600円  
教材費 無料

## 子育てママの 身体を Reborn

開催日 5/14、28、6/11、25、7/9

対 象 幼児と母親

産後、疲れやすかったり、身体が硬くなったりしていませんか?いつまでも綺麗なママでいるためにお子さんと一緒に簡単エクササイズを行いましょう!

定 員 10組  
曜 日 木曜 5回  
時 間 10:00~11:30  
講 師 山本貴嗣  
受講料 500円  
教材費 無料

## 伝統工芸水引を体験

開催日 6/2、7/7、8/4、9/1

対 象 18歳以上

祝儀袋などに使われている水引は、日常生活でも小物やアクセサリにも応用できます。基礎を覚えて生活に取り入れましょう。

定 員 12名  
曜 日 火曜 4回  
時 間 13:30~15:30  
講 師 石原郁子  
受講料 800円  
教材費 2,000円