


あんとな

Antenna

- 
- P2** 公民館講座
P9 青年講座
乳幼児学級・家庭教育学級受講生募集
P10 自主グループ主催講座
P12 夏の講座・イベントガイド
P13 社会課題テーマ講座
P14 プラネタリウムニュース
P16 Fabものづくり講座
P17 ホールピアノ演奏体験
P18 文化財ジャーナル
P19 芸術みどころコラム
スポーツだより

新型コロナ
ウイルスに
気をつけて
生活しよう

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

市内公共施設では「3密」（密集、密接、密閉）を避け、こまめな換気・受講者のマスク着用の呼びかけをしながら講座・イベントを開催していきます。参加する際は各施設や主催者の指示に従って下さい。

新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、講座及びイベントが延期または中止となる可能性があります。延期・中止になった場合は市ホームページでお知らせいたします。

安全・安心に講座・イベントにご参加いただくため、感染症対策へのご協力をお願いします。

<基本の感染対策>

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・症状がなくてもマスクを着用する。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養する。

<移動に関する感染対策>

- ・感染が流行している地域への移動は控える。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく。
- ・新型コロナウイルス接触確認アプリ（COA）を活用する。
- ※厚生労働省ウェブサイト（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html）よりダウンロードしてください。

3密を避け、
新型コロナウイルスに
気をつけて生活しよう



公民館講座（青年講座を含む）

申込方法

7/2（金）9:00～7/8（木）17:00までに事前申込書を各講座主催施設へご提出ください。事前申込書は各講座主催施設にあります。

新型コロナウイルス感染症対策のため、インターネットでの事前申し込みも可能です。QRコードまたはあてなアプリ、市公式ウェブサイト「公民館講座」または「青年講座」のページからお申し込みください。

7/9（金）11:00から公開抽選を各講座主催施設の事務室で行います。

①7/9（金）14:00以降に各講座主催施設で抽選結果を公表します。

また、7/9（金）16:00に市公式ウェブサイトでも公表します。

右のQRコードまたは以下からご確認ください。

望遠郷 → 総合メニューから探す → 学ぶ

→ 生涯学習事業 → 公民館講座

→ 公民館講座抽選結果発表 または 青年講座抽選結果発表



公民館講座



青年講座

※更新前のデータが表示されることがあります。ページを再度読み込んで、最新のものをご確認ください。

②当選者は、7/16（金）17:00までに受講申込書に記入し、参加費をお支払いください。受講申込書は各講座主催施設にあります。

※記載の参加費は受講料、教材費の総額となります。

※期日までに手続きがなされない場合、落選された方へ抽選のうえご案内をします。当選した方は必ず手続きをしてください。

③定員に達しなかった講座は随時募集します。詳しくは各講座主催施設にお問い合わせください。

受講資格

- ・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。
- ・対象年齢については、受講開始時点での年齢になります。
- ・平日、日中の公民館講座で高校生が受講を希望する場合は各講座主催施設にお問い合わせください。
- ・一度納められた参加費（受講料＋教材費）の払い戻しはいたしませんので、ご了承ください。
- ・講座の日程は、講師等の都合により変更される場合があります。
- ・対象が「小学生と親」、「小学生と保護者」等の場合は原則大人1人子ども1人です。
- ・講座の写真は、全てイメージ図です。
- ・初回開講日1週間前の時点で申込者が5名（組）以下の場合は開講中止とします。ただし、定員が5名（組）以下の場合を除きます。

※詳細については各講座主催施設へお問い合わせください。なお、毎週月曜日（祝日を除く）は休館日です。

公民館講座を受講される方へ

安全・安心に受講していただくため、受講の際は以下の新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

- ・館内では水分補給時を除いてマスクを着用してください。
- ・受講日は自宅で検温し、37.5度以上発熱（または平熱比1度超過）、風邪症状など体調不良がある人や過去2週間以内に感染が引き続き拡大している国・地域への訪問歴のある人は、参加を控えてください。
- ・窓やドアを開放し換気を行う場合がありますので、体温調節のできる服装でお越しください。
- ・感染症対策等により講座を中止する場合、受講料は返金しますが教材費は準備の都合上返金できませんので、ご了承ください。



二本木公民館 魅惑のシャインカーピング



中部公民館 花のミニバスケット



明祥公民館 ポスターを描こう！

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



ぬか漬って何？

開催日 8/4（水）

対象 小学生親子

夏休みの自由研究にぴったり！ぬか漬をつくって「はっこのチカラ」を感じてみよう。おいしく漬かる方法も分かります。

定員 10組

回数 1回

時間 14:00～15:30

講師 東海漬物（株）

参加費 700円

テーブルヒマワリを 咲かせよう！（低学年向け）

開催日 7/21（水）

対象 幼児以上親子

夏休みの自由研究として、テーブルヒマワリを観察します。毎日水やりをして、少しずつ大きくなっていくヒマワリを育てましょう。

定員 15組

回数 1回

時間 10:00～11:30

講師 デンパーク
緑地スタッフ

参加費 100円



テーブルヒマワリを咲かせよう！

テーブルヒマワリを 咲かせよう！（高学年向け）

開催日 7/21（水）

対象 小学生以上

ヒマワリの名前の由来や種類、特徴などデンパーク職員から教わります。観察日記の進め方など楽しみながら育てましょう。

定員 15名

回数 1回

時間 13:00～14:30

講師 デンパーク
緑地スタッフ

参加費 100円

お家で出来る防災キャンプ

開催日 8/26（木）

対象 小学生以上親子

災害時に起点となる部署から「自分で出来る防災対策」を学び、キャンプと防災を掛け合わせて、家にあるモノを使ったお家キャンプを紹介します。

定員 10組

回数 1回

時間 10:00～11:30

講師 危機管理課職員
藤江 敏

参加費 無料

手洗いが楽しくなる 「フェルトソープ」

土日

開催日 7/25（日）

対象 小学生以上（小学1～3年生は保護者同伴）

フェルトソープとは、石けんを羊毛で包んだものです。羊毛には放湿、消臭、抗菌などの優れた作用がありますのでいろいろな用途にも使えます。

定員 10名

回数 1回

時間 10:00～11:30

講師 himaro

参加費 400円



手洗いが楽しくなる「フェルトソープ」



明祥公民館 身近な川の生き物を観察しよう!



明祥公民館 免疫力アップ!簡単エクササイズ



東部公民館 親子でペアTシャツを染めよう

作野公民館

TEL 74-3977
FAX 77-6061

所在地/篠目町古林畔 26
交通/あんくるバス西部線・作野線
「作野公民館」下車徒歩 5 分



親子でパン作り

開催日 7/27(火)

対象 小学生親子

とうもろこしの形をしたコーンパンを作ります。
パン生地を持ち帰るため家にオープンがある方
限定です。



親子でパン作り

定員 4組

回数 1回

時間 10:00~12:00

講師 新田未央

参加費 1,100円

パステル手形アートde マイバック

開催日 7/29(木)

対象 小学生親子

自分の手形でアート作品を作ります。今年はマイ
バックを作ります。

定員 8組

回数 1回

時間 10:00~11:30

講師 太田京子

参加費 1,000円

キラキラ☆宝石せっけん (午前)

開催日 7/30(金)

対象 小学生親子

まるで宝石の原石のような石けんを一個作りま
す。オンリーワンの作品です。



定員 4組

回数 1回

時間 10:00~12:00

講師 さかもととき

参加費 1,600円

キラキラ☆宝石せっけん (午後)

開催日 7/30(金)

対象 小学生親子

まるで宝石の原石のような石けんを一個作りま
す。オンリーワンの作品です。

定員 4組

回数 1回

時間 13:00~15:00

講師 さかもととき

参加費 1,600円

二胡を弾こう!初心者向け

開催日 8/4、18、9/1、15、29(水)

対象 18歳以上

二胡の癒しの音色を奏でませんか?楽器経験の
ない方も弾けるように指導します。二胡初心者で
前回受講していない方限定。

定員 10名

回数 5回

時間 10:00~11:30

講師 藤井千奈美

参加費 2,100円

からだにやさしい手ごねパン

開催日 8/10、24、9/14、28(火)

対象 18歳以上

「手ごねパン作り」を趣味にしませんか?パン生
地を持ち帰るため、家にオープンがある方で前回
受講していない方限定。

定員 8名

回数 4回

時間 10:00~12:00

講師 新田未央

参加費 4,800円

西部公民館

TEL 76-9393

FAX 77-6063

所在地/福釜町釜ヶ淵20-1

交通/あんくるバス高棚線

「西部福祉センター」下車



図形の力UP! 「立体四目ならべ」に挑戦

開催日 7/28(水)

対象 小学2~6年生

五目ならべやO×ゲームが立体になった!空間認
識能力が楽しく鍛えられます。1ゲームは約5分。
家族、友達とどんどん対戦しよう。

定員 12名

回数 1回

時間 10:00~11:30

講師 伊與田一成

参加費 1,500円



図形の力UP!「立体四目ならべ」に挑戦

ダンボール工作 ~くるくる黒板を作ろう~(午前)

開催日 7/30(金)

対象 小学生(小学1~3年生は保護者同伴)

ダンボールの両面に黒板ペンキを塗って、くるく
ると回転する黒板を作り、周りを好きなように
飾って完成。お絵かきやメモにしよう!

定員 8名

回数 1回

時間 9:30~11:30

講師 村田祐一郎

参加費 600円

ダンボール工作 ~くるくる黒板を作ろう~(午後)

開催日 7/30(金)

対象 小学生(小学1~3年生は保護者同伴)

ダンボールの両面に黒板ペンキを塗って、くるく
ると回転する黒板を作り、周りを好きなように
飾って完成。お絵かきやメモにしよう!

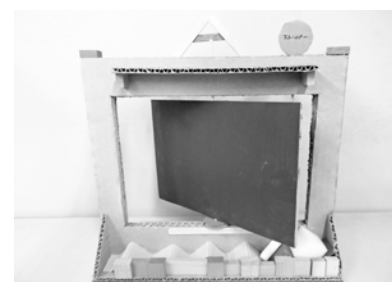
定員 8名

回数 1回

時間 13:30~15:30

講師 村田祐一郎

参加費 600円



ダンボール工作~くるくる黒板を作ろう~

夏休み!おやこ de木工

土日

開催日 7/31(土)

対象 小学生親子

毎回人気の親子木工講座。今年は、翼を上下に動
かして、空をすいすいと気持ちよく飛んでいるよ
うな「羽ばたく鳥」を作ります。

定員 6組

回数 1回

時間 9:30~11:30

講師 清水正和

参加費 2,100円



夏休み!おやこ de木工

羊毛フェルトで作る♡ かわいいメモスタンド

開催日 8/3(火)

対象 小学生親子

ココットに入った柴犬さんかトラ猫さんを作りま
す。お顔にホイップとリングをのせたとってもか
わいいメモスタンドを親子一緒に作りましょう。

定員 8組

回数 1回

時間 9:30~11:30

講師 emi-CORO

参加費 1,100円



羊毛フェルトで作る♡かわいいメモスタンド

ポスターを描くノウハウを 身につけよう☆

開催日 8/4(水)

対象 小学4~6年生

自分の表現したいことをしっかり描けるように、
下書きの修正から、制作の進め方、色使いなどの
アドバイスをします。

定員 12名

回数 1回

時間 9:30~12:00

講師 杉浦辰子

参加費 100円



北部公民館

TEL 98-3751
FAX 98-8751

所在地／里町 4-12-4
交通／あんくるバス北部線
「北部公民館」下車



身体の内側からキレイになるスローエクササイズ(ルーシーダットン)

タイ式ヨガ

開催日 8/3(火)

対象 18歳以上の女性

夏の疲れを癒し、身体の内側からキレイになりましょう。アロマオイルマッサージ、フットケア等。

定員 10名
回数 1回
時間 10:00~11:30
講師 元田久美子
参加費 200円

プログラミングに親しむ(午前)

~あっちむいてホイロボをプログラミングで組み立ててみよう~

開催日 7/31(土)

対象 小学3~6年生親子

「あっちむいてホイ」ロボットを組み立て、プログラミングで動かし、友達と対戦してみよう!

土日

定員 4組
回数 1回
時間 9:30~11:30
講師 磯村祥子、
榎原真衣子
参加費 100円

プログラミングに親しむ(午後)

~あっちむいてホイロボをプログラミングで組み立ててみよう~

開催日 7/31(土)

対象 小学3~6年生親子

「あっちむいてホイ」ロボットを組み立て、プログラミングで動かし、友達と対戦してみよう!

土日

定員 4組
回数 1回
時間 13:30~15:30
講師 磯村祥子、
榎原真衣子
参加費 100円

昭林公民館

TEL 77-6688
FAX 72-0120

所在地／安城町広美 10-1
交通／名鉄バス「昭林公園東」下車
徒歩 3 分



ビーズで作るマスクホルダー♪

開催日 7/23(金)

対象 18歳以上

スワロフスキーパール等のビーズで初心者でも簡単にできるマスクホルダーを作ります。アジャスター付でネックレスとしても使えます。(公民館に見本あり)

定員 10名
回数 1回
時間 10:00~11:30
講師 中根真由美
参加費 1,200円



ビーズで作るマスクホルダー♪

作ってワクワク! 親子で DIY

開催日 7/25(日)

対象 小学生と保護者

便利な引き出しの付いたいろいろ使えるミニ棚を作ろう!親子で協力して作品を完成させます。道具の安全な使い方も学びます。(公民館に見本あり)

土日

定員 6組
回数 1回
時間 9:30~11:30
講師 清水正和
参加費 2,100円



作ってワクワク!親子でDIY

手縫いで簡単!がま口ポーチ♪

開催日 7/30(金)

対象 18歳以上

がま口は一度作り方のコツを知ってしまえば簡単。内側にポケットのついた使い勝手の良いかわいいポーチが出来上がります。(公民館に見本あり)

定員 10名
回数 1回
時間 10:00~12:00
講師 山口ゆかり
参加費 1,400円

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



パーチメントクラフトで コースター作り

開催日 7/24(土)

対象 小学4~6年生と保護者

レースのようなペーパーアート、パーチメントクラフト。可憐で繊細な魅力を活かしたコースターを作ります。図柄は2種類から選べます。(公民館に見本あり)

土日

定員 6組
回数 1回
時間 9:30~11:00
講師 加藤奈津子
参加費 600円



パーチメントクラフトでコースター作り

親子でペアTシャツを 染めよう

開催日 7/31、8/7(土)

対象 小学生と保護者

ろうで白いTシャツに絵を描き、その後Tシャツを色で染めます。世界に1枚しかないTシャツです!(公民館に見本あり)

土日

定員 4組
回数 2回
時間 13:30~15:30
講師 平松弘子
参加費 1,700円



中部公民館

TEL 74-8570
FAX 74-8567

所在地／新田町小山西 83
交通／名鉄バス「総合運動公園」下車



折り紙で 七夕飾りを作ろう!

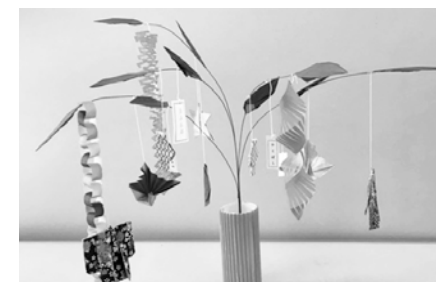
開催日 7/18(日)

対象 小学生と保護者

紙を折ったり、切ったりしながら笹や飾りを作ります。自分なりの可愛い七夕飾りにしましょう。(公民館に見本あり)

土日

定員 8組
回数 1回
時間 10:00~11:30
講師 安城ブチ折り紙
参加費 300円



折り紙で七夕飾りを作ろう!

楽しく木工! 何でもBOX作り

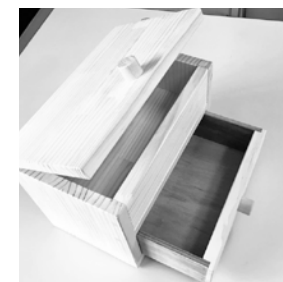
開催日 8/1(日)

対象 小学生と保護者

使い方はあなた次第!家庭で役立つ「何でもBOX」を作ります。簡単な道具を使って、親子で仲良く素敵な作品に仕上げましょう。(公民館に見本あり)

土日

定員 8組
回数 1回
時間 13:30~15:30
講師 清水正和
参加費 2,100円



楽しく木工! 何でもBOX作り

夏休みECO工作

開催日 7/29(木)

対象 小学3~6年生

身近な材料を使って、風車の発電機を作ります。わくわく・ドキドキ!みんなでECO工作にチャレンジしましょう。(公民館に見本あり)

AR

定員 8名
回数 1回
時間 9:30~11:30
講師 安城市少年少女
発明クラブ
参加費 500円

花のミニバスケット

開催日 8/8(日)

対象 年長児~小学3年生と保護者

小さな藤の入れ物にオアシスを入れ、ドライフラワーで飾ります。親子で楽しみながらかわいいお花の飾りを作りましょう。(公民館に見本あり)

土日

定員 8組
回数 1回
時間 10:30~11:30
講師 土屋順子
参加費 600円

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



初めて編む「布ぞうり」講座

開催日 7/27、8/3、10(火)

対 象 18歳以上

自分の足の形に合った布ぞうりは素足に気持ちよく、室内履きにピッタリ!手先を使って編むことで脳が活性化し、履くことで足ツボも刺激されます。

定 員 8名
回 数 3回
時 間 9:30~12:00
講 師 松下不二男
参加費 1,400円

明祥公民館

TEL 92-3521

FAX 92-5774

所在地／和泉町天下 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



ポスターを描こう!

開催日 7/28(水)、29(木)

対 象 小学4年生~中学生

ポスターの描き方を下絵の構図から完成まで年齢に沿った形で学びます。夏休みの課題ポスターなどを作成できます。

定 員 18名
回 数 2回
時 間 10:00~11:30
講 師 丸山今朝三
参加費 200円

二本木公民館

TEL 77-8611

FAX 77-8974

所在地／三河安城本町 1-13-9
交 通／あんくるバス西部線・作野線
「二本木公民館」下車



感染症予防について 親子で学ぼう

開催日 7/29(木)

対 象 小学3~6年生と保護者

ウイルスは「手」を介して体内に入ると言われています。ブラックライトを使用した実験や、感染症から身を守る予防方法を学びます。

定 員 8組
回 数 1回
時 間 10:00~11:30
講 師 安城更生病院
感染管理認定看護師
参加費 100円

竹で編む 「ランプシェード」

開催日 7/25(日)

対 象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
竹の隙間から漏れる幻想的な光は、心を和ませてくれます。今回は初心者向けの四つ目編みで竹細工を体験してみましょう。

土日
定 員 10名
回 数 1回
時 間 13:00~16:00
講 師 竹之内勝
参加費 600円

手巻き寿司の具材 イクラづくりにチャレンジ!

開催日 8/8(日)

対 象 小学生親子

サケの捕獲量が25年前の25%以下にまで減っている今、イクラは高値に…。ならば、台所でつくっちゃおう!サイエンスショーもあるよ!

土日
定 員 10組
回 数 1回
時 間 10:00~11:30
講 師 匿名健次
参加費 400円

身近な川の生き物を 観察しよう!

開催日 8/8(日)

対 象 小学生と保護者

明祥プラザ近辺の川に生息している水生生物を捕まえて、観察します。実際に川に入ります。(雨天時、中止の可能性あります)

土日
定 員 8組
回 数 1回
時 間 10:00~11:30
講 師 神本 晃
参加費 100円

免疫力アップ! 簡単エクササイズ

開催日 8/27(金)

対 象 18歳以上

感染症対策として、免疫力をアップさせるエクササイズです。少しでも、コロナに負けない身体づくりを学びましょう。

定 員 12名
回 数 1回
時 間 10:00~11:30
講 師 ㈱ONZiii Act
参加費 200円

魅惑のシャインカービング

開催日 8/7(土)

対 象 18歳以上

ビニールシートを彫り、ステンドグラスのように仕上げる新しい感覚のアート作品を作ります。5種類の中から好きなデザインを選べます。

土日
定 員 15名
回 数 1回
時 間 13:00~15:00
講 師 うえむらゆみこ
参加費 500円

初心者向け写真を撮るコツ (一眼レフ・ミラーレス)

開催日 8/25、9/15、29、10/20(水)

対 象 18歳以上

カメラのアングルや撮影の基本を学びます。日常の風景を写真で残してみませんか?文山苑(予定)などで撮影会も行います。(入場料実費)

定 員 10名
回 数 4回
時 間 10:00~12:00
講 師 細井哲雄
参加費 800円

青少年の家

~青年講座~

問い合わせ

青少年の家

TEL 76-3432 FAX 76-1131

所在地／新田町池田上1

交通／名鉄バス「総合運動公園」から徒歩3分



キッズのための 楽しいマネー教室

開催日 7/31(土)

対 象 小学1~3年生

お金って何?どうやって使うの?未来のために知っておきたい「お金のこと」を楽しく学びます。

土日
定 員 15名
回 数 1回
時 間 10:00~12:00
講 師 ガールスカウト
愛知県第96団
参加費 200円

集まれ!元気キッズ①

開催日 8/5(木)

対 象 小学1~2年生

体を動かすことがちょっと苦手な小学生でも大丈夫!簡単な動きを通じて、自分の体に興味をもち、無理なく楽しく運動しましょう。

定 員 10名
回 数 1回
時 間 9:00~10:00
講 師 小見山恵美子
参加費 100円

もっと知りたい! キッズのためのマネー講座

開催日 7/31(土)

対 象 小学4~6年生

それって本当に必要なもの?おこづかいってどうやって使うの?未来のために知っておきたい「お金の使い方」を楽しく学びます。

土日
定 員 15名
回 数 1回
時 間 14:00~16:00
講 師 ガールスカウト
愛知県第96団
参加費 200円

集まれ!元気キッズ②

開催日 8/5(木)

対 象 小学1~2年生

体を動かすことがちょっと苦手な小学生でも大丈夫!簡単な動きを通じて、自分の体に興味をもち、無理なく楽しく運動しましょう。

定 員 10名
回 数 1回
時 間 10:30~11:30
講 師 小見山恵美子
参加費 100円

乳幼児学級・家庭教育学級 受講者募集

自分みがき・仲間づくり・いきがい探しをしませんか?

いずれも受講料・託児料は無料です。各学級や教室は各地区公民館で開催するため、詳細は希望する公民館に直接お尋ねいただくか、各公民館のホームページをご覧ください。

乳幼児学級・家庭教育学級

子育ては、はじめての連続。悩みは一人で抱えず、先輩の知恵を参考にしましょう。学級では子育ての心構えやヒントを学ぶほか、体操なども取り入れ心と体のリフレッシュを行っています。各館とも、講師や運営に工夫をして、自分みがき、仲間づくりにも役立つ内容としています。託児もありますので、安心して受講できます。対象、開催日をお確かめのうえ、お申し込みください。

対 象

乳幼児学級:市内在住・在勤で0~5歳の子をもつ親

家庭教育学級:市内在住・在勤で小中学生・幼稚園児・保育園児などの子をもつ親

会 場

受付方法は希望する公民館へお問い合わせください。

乳幼児学級

会 場	開催曜日	受講回数
桜井公民館	水	4
二本木公民館	火	4
中部公民館	水	4

家庭教育学級

会 場	開催曜日	受講回数
東部公民館	水	4

期間・定員

期間・定員は各公民館によって異なります。詳しくは各公民館にお問い合わせください。

託 児

学級開催時にお子さん(生後6か月~未就園児)を無料で預かりします。

希望する場合は申し込みの際にお申し出ください。(公民館によって託児定員が異なります)

※今年度は感染対策をしたうえで、託児を実施していく予定ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、出来る限りお子さまを家族に預けるなどして講座に参加することをご検討ください。ご協力よろしくお願いします。



自主グループ主催講座

自主グループ主催講座とは、公民館やへきしんギャラクシープラザで学習活動を行っている自主グループのみなさんが、日々活動している施設と時間帯を利用して主催・運営する講座です。内容はすべて初心者を対象とした入門編です。この機会にぜひ受講してみたいかたがたです。

受付日

7/11(日)

受付方法

受付会場

開催場所の公民館

受講資格

市内に在住・在勤の人で講座ごとに定める対象者。

団体名

現代俳句「青の会」

楽しい俳句教室

四季のある国に住んで、季節のありがたさを感じてくれる喜びを、五・七・五の俳句で表現してみましょう。新しいあなたに出会うことができると思います。

会場

へきしん
ギャラクシー
プラザ

開催日

8/7,9/4
10/2,11/6

曜日

土曜日

回数

4回

時間

10:00~11:30

対象

18歳以上

定員

10名

受講料

800円

教材費

無料

団体名

Wスロージョギング

ちょっとチャレンジ!!スロージョギング

スロージョギングは「楽しみながら気持ちいいな。」と無理することなく笑顔で出来るジョギングです。走るの苦手!!という方ほどおすすめです。生活に変化が出ること間違いなし!!

会場

西部公民館

開催日

9/11,10/23
11/20

曜日

土曜日

回数

3回

時間

10:00~11:30

対象

18歳以上

定員

10名

受講料

600円

教材費

無料

団体名

スクラップブックング

アルバム作り

写真をデータで残すだけでなく、いつでも見直せる手作りアルバム体験してみませんか!不器用な方も小さいお子様連れでも簡単に作って楽しめます。参加お待ちしております!

会場

北部公民館

開催日

8/3,9/7,28
10/5,11/9
12/7

曜日

火曜日

回数

6回

時間

10:00~12:00

対象

18歳以上

定員

10名

受講料

600円

教材費

3,000円

団体名

3B のびのび体操

3B のびのび体操

シニア向け。転倒予防、頭の体操、全身運動など、3種類の用具を使って楽しく体を動かします。男女問わず一緒に体験してみませんか。

会場

作野公民館

開催日

7/28
8/4,18

曜日

水曜日

回数

3回

時間

13:15~15:00

対象

60歳以上

定員

10名

受講料

600円

教材費

無料

団体名

エアロヨガ

エアロヨガ

エアロピクスで体を温め、その後ストレッチやヨガでほぐしていきます。体の柔軟性を高め、「楽しく免疫力アップ!」をモットーに行っていきます。

会場

西部公民館

開催日

8/4,18
9/1,15

曜日

水曜日

回数

4回

時間

13:15~14:30

対象

18歳以上

定員

6名

受講料

800円

教材費

無料

団体名

フレッシュエアロ アンド ダンベル

楽しく運動 静と動

昨今の自粛生活で体がなまっていますか?運動をして、身体能力、免疫力を高めましょう。継続は力なり。ダンベルを使って、少しずつ、楽しく始めましょう。

会場

安祥公民館

開催日

7/15,22,29
8/5,19,26

曜日

木曜日

回数

6回

時間

13:30~15:00

対象

18歳以上

定員

8名

受講料

600円

教材費

無料

団体名

MM愛ヒップホップダンス

MM愛ヒップホップダンス

私達と一緒に足腰を鍛えながら楽しい人生を送りませんか。簡単なステップからスタートします。アイドルの様に格好良くは踊れないけど、雰囲気を感じませんか?

会場

安祥公民館

開催日

7/17,24,31
8/21,28

曜日

土曜日

回数

5回

時間

19:00~20:00

対象

40歳~70歳代

定員

10名

受講料

1,000円

教材費

無料

団体名

リフレッシュヨガ

いつまでも美しく、健康に!

ストレスの多い今の時代をヨガで乗り切りましょう!内容は古代インドから伝わる瞑想、呼吸法、こり解消法、視力向上法、スリムで健康美の追求などあらゆる指導を致します。

会場

明祥公民館

開催日

7/24,31
8/7,21

曜日

土曜日

回数

4回

時間

18:30~20:00

対象

18歳~60歳

定員

10名

受講料

800円

教材費

無料

団体名

舞の会

はじめての日本舞踊

和の心にふれ、琴・三味線・鼓などの曲に合わせて身体を動かす楽しさを感じられます。同時に健康維持と増進にもつながります。気軽にのぞいてみてください。

会場

安祥公民館

開催日

8/3,10
17,24
9/7,14

曜日

火曜日

回数

6回

時間

19:00~21:00

対象

18歳以上

定員

5名

受講料

1,200円

教材費

3,000円

団体名

健康体操

健康体操

一緒に体を動かしましょう。音楽に合わせてリズムカルに楽しく、健康な体作りを!どなたにでも、大丈夫です。

会場

明祥公民館

開催日

7/28
8/4,18,25

曜日

水曜日

回数

4回

時間

18:30~20:00

対象

20歳以上女性

定員

5名

受講料

400円

教材費

無料

団体名

ファイヤーアート

楽しむ水彩画

美しい花や果物、風景等を絵にしてみたい!鉛筆スケッチから入り、水彩絵の具を使い作品作りをします。水彩画特有のにじみ・ぼかしの技法を使って描く楽しみを味わえます。

会場

安祥公民館

開催日

8/7,21
9/4,11
10/2

曜日

土曜日

回数

5回

時間

9:30~12:00

対象

18歳以上

定員

5名

受講料

1,000円

教材費

500円

団体名

リオズウクレレ

はじめてのウクレレ

かわいい音のウクレレに癒されながら楽しく練習しましょう。ギターよりずっと小さく扱いやすいウクレレです。ウクレレのレンタル無料です。

会場

明祥公民館

開催日

8/12,26
9/9

曜日

木曜日

回数

3回

時間

15:15~16:15

対象

18歳以上

定員

6名

受講料

600円

教材費

300円

団体名

安祥ボールペン画クラブ

ボールペン画を楽しむ

ボールペンで自分の好きなものを、自由な発想で表現できる楽しさは格別です。特別な物を準備する事なく新聞紙や広告裏でも簡単に描ける気軽さが魅力です。ボールペン画いいね。

会場

安祥公民館

開催日

8/17,9/21
10/19,11/16
12/21

曜日

火曜日

回数

5回

時間

10:00~12:00

対象

18歳以上

定員

6名

受講料

1,000円

教材費

500円

団体名

フレンドダンス

はじめてのダンス

今から社交ダンスをやってみようと思う方、集まってください。本講座でジルバの音楽に合わせて、体を動かしてみよう!友達と一緒にならより楽しいかも!

会場

中部公民館

開催日

8/21,28
9/4,11
18,25

曜日

土曜日

回数

6回

時間

13:00~13:30

対象

18歳以上

定員

10名

受講料

1,200円

教材費

無料

団体名

東部ロカリア

楽しいフラダンス

毎日の生活に変化をと、腰をフリフリ運動不足解消と気持ちも明るく、音楽に合わせて楽しく踊ります。

会場

東部公民館

開催日

8/3,9/7

曜日

火曜日

回数

2回

時間

13:30~14:30

対象

18歳以上

定員

10名

受講料

無料

教材費

無料

