

2021  
夏号

安城市生涯学習情報誌

# あんてな

*Antenna*

- 
- P2 公民館講座
  - P9 青年講座
  - P10 乳幼児学級・家庭教育学級受講生募集  
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。
- ・家に帰ったら必ず手や顔を洗う。
- ・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（CO 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](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コードまたはあんてなアプリ、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。

- ・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。

### 受講資格

### その他

※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、体温調節が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ビング



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



## ぬか漬けって何？

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！ぬか漬けをつくって「はっこうのチカラ」を感じてみよう。おいしく漬かる方法も分かります。



ぬか漬けって何？

## 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、少しづ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！（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

## 手洗いが楽しくなる「フェルトソープ」

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

## 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。



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



### キラキラ☆宝石せっけん (午前)

定 員 4組  
回 数 1回  
時 間 10:00~12:00  
講 師 さかもときの  
参加費 1,600円

### キラキラ☆宝石せっけん (午後)

定 員 4組  
回 数 1回  
時 間 13:00~15:00  
講 師 さかもときの  
参加費 1,600円

## 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

## 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

### からだにやさしい手ごねパン

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

開催日 8/10、24、9/14、28(火)

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。

### 二胡を弾こう!初心者向け

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

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。



## 西部公民館

TEL 76-9393  
FAX 77-6063  
所在地／福釜町釜ヶ瀬20-1  
交 通／あんくるバス高棚線  
「西部福祉センター」下車

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

開催日 7/28(水)  
対 象 小学2~6年生  
五目ならべや○×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。



図形の力UP!「立体四目ならべ」に挑戦

## 夏休み!おやこ de木工

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



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

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

### ダンボール工作 ～くるくる黒板を作ろう～(午前)

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)

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～

## ポスターを描くノウハウを 身につけよう☆

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トレングササイズ(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す。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)

~あっちむいておじろボット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

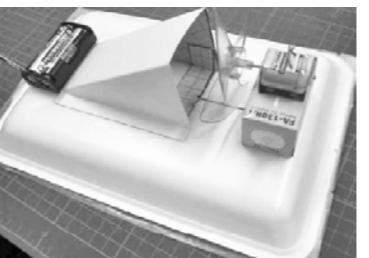
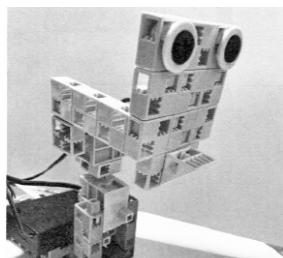
定 員 4組  
回 数 1回  
時 間 9:30~11:30  
講 師 磯村祥子、  
榎原真衣子  
参加費 100円

### 夏休みモノづくり講座 ～ホバークラフトを作ろう～

開催日 8/28(土)  
対 象 小学生と保護者  
ホバークラフトを作つてみよう!

土日

定 員 4組  
回 数 1回  
時 間 9:30~11:30  
講 師 (株)デンソーアニメーション製作所  
参加費 無料



### プログラミングに親しむ(午後)

~あっちむいておじろボット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



### 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

### 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♪

### 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



### 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シャツを色々で染めます。世界に1枚しかないTシャツです!(公民館に見本あり)

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



ペーパーマーククラフトでコースター作り

### ペーパーマーククラフトで 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、ペーパーマーククラフト。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)

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

### 地域の歴史を学ぼう!

開催日 7/31、8/7(土)  
対 象 小学4~6年生と保護者

日本デンマークの壁～農林学校や農事試験場等、北明治・池浦・新田の身近な地域の歴史を探ります。調べたことのまとめ方も学びます。

定 員 9組  
回 数 2回  
時 間 9:30~11:30  
講 師 富永千良  
参加費 200円

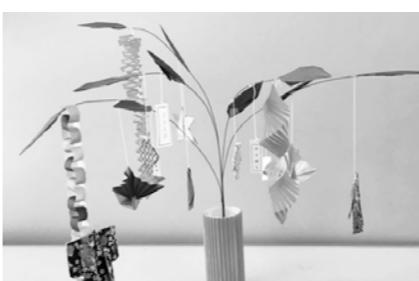


### 折り紙で 七夕飾りを作ろう!

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 安城プリ折り紙  
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)

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



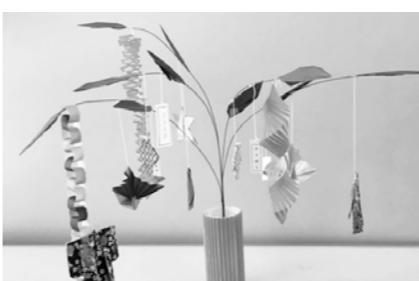
楽しく木工！何でもBOX作り

### 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工作中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



夏休みECO工作

### 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  
小さな籠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)

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

### 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!

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

## 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



### 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

### 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 (株)ONZii Act  
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  
参加費 100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?丈山苑(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



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

### 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 10:30~11:30  
講 師 小見山恵美子  
参加費 100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。

### もっと知りたい! キッズのためのマナー講座

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。

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

# 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

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

#### 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)を無料でお預かりします。  
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ひします。



# 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てはいかがですか。

受付日  
7/11(日)

受付会場  
開催場所の公民館

受付方法  
受講資格

受付日の12:45から13:00までに開催場所の公民館および開催場所にお集まりください。  
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。  
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受できる喜びを、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。

対象 18歳以上 定員 10名  
受講料 800円 教材費 無料

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

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!!

対象 18歳以上 定員 10名  
受講料 600円 教材費 無料

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

団体名 スクラップブッキング

## アルバム作り

写真をデータで残すだけじゃなくて、いつ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。参加お待ちしています!

対象 18歳以上 定員 10名  
受講料 600円 教材費 3,000円

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

団体名 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。

対象 60歳以上 定員 10名  
受講料 600円 教材費 無料

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

団体名 エアロヨガ

## エアロヨガ

エアロビクスで体を温め、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。

対象 18歳以上 定員 6名  
受講料 800円 教材費 無料

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

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、少しづつ、楽しく始めましょう。

対象 18歳以上 定員 8名  
受講料 600円 教材費 無料

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

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美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、雰囲気を味わいませんか?

対象 40歳~70歳代 定員 10名  
受講料 1,000円 教材費 無料

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

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、ストレッチで健康美の追求などあらゆる指導を致します。

対象 18歳~60歳 定員 10名  
受講料 800円 教材費 無料

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

団体名 健康体操

## 健康体操

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。

対象 18歳以上 定員 5名  
受講料 1,200円 教材費 3,000円

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

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

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。ギターよりも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。

対象 18歳以上 定員 6名  
受講料 600円 教材費 300円

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

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。

対象 18歳以上 定員 5名  
受講料 1,000円 教材費 500円

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

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、体を動かしてみましょう!友達と一緒にならより楽しいかも!

対象 18歳以上 定員 10名  
受講料 1,200円 教材費 無料

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

団体名 東部口カリア

## 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。

対象 18歳以上 定員 10名  
受講料 無料 教材費 無料

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

