



自主グループ主催講座のご案内

安祥公民館で学習活動を行っている自主グループのみなさんが、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。ぜひご参加ください。



脳トレダンスとダンベル筋トレ ・セルフメンテナンス

主催グループ フレッシュエアロ&ダンベル

身体のゆがみや強ばりをとって、動きやすい体作りを目指します。それとともに、認知症予防・転倒予防になるプログラムを仲間と一緒に楽しみながら行っています。

開催日：7/17、24、31、8/7、21、28

時間：13:30~15:00 (木) 全6回

対象：18歳以上

定員：5名

参加費：1,200円(受講料 1,200円)

講師：小村 千穂氏



カリキュラム

1回目：ウォーミングアップ etc 解説

2回目：骨盤枕制作と使い方

(セルフメンテナンス 解説)

3回目：脳トレダンス・ダンベル体操

↳ セルフメンテナンス

6回目

陶芸をやってみよう

主催グループ 陶令会

陶芸の基礎を覚えて、茶碗、湯呑などを作ります。はじめての方に加え、経験のある方も大歓迎。

開催日：7/25、8/1、22、9/5、10/3

(金) 全5回

時間：10:00~12:00

対象：18歳以上

定員：8名

参加費：2,400円

(受講料 1,200円、教材費 1,200円)

講師：待田 和宏氏



カリキュラム

1回目：オリエンテーション、湯呑・茶碗作り

2回目：湯呑・茶碗 成形

3回目：素焼

4回目：絵付け、施釉

5回目：講評



フラでリフレッシュ

主催グループ マハロ i

一緒に楽しくフラダンスを踊ってみませんか？ハワイの心地よい音楽と無理のない運動で、心も体もリフレッシュ！初めての方も、経験のある方もお気軽にご参加ください。

開催日：9/25、10/2、9、23、

11/6、13(木) 全6回

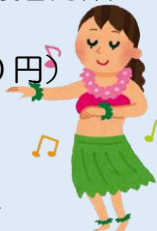
時間：14:30~15:30

対象：どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員：10名

参加費：1,200円(受講料 1,200円)

講師：磯村 多美子氏



カリキュラム

1回目：初心者も気軽に踊れる曲を

↳ 楽しみながら習っていきます。

6回目

初心者のマジック入門講座

主催グループ 安城手品愛好会

わくわく楽しいマジックを覚えて、友達をあっという間に驚かせよう。マジックはコミュニケーションを取る最強のツールです。明日から皆の人気者に…。

開催日：9/27(土)、10/25(土)

11/9(日)、22(土)、29(土)

全5回

時間：13:30~15:00

対象：中学生以上

定員：10名

参加費：1,000円(受講料 500円、
教材費 500円)

カリキュラム

1回目：トランプマジック

↳ & 小道具の手品

4回目

5回目：復習と実演



申込方法

7/12(土) 13:30~13:45 安祥公民館にて参加費を添えて申し込みください。

※13:45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、受付日以降も安祥公民館にて受付します。