

みんなの教室受講生募集

- ◆ 期 間 5月～10月までの6ヶ月間、月2回開催を原則とする。
- ◆ 対 象 者 高校生以上の町民（町外の方でも参加OK）
- ◆ 受 講 料 1教室 / 年会費 一般3,000円（高校生2,000円）
1サークル / 年会費 一般1,000円（高校生1,000円）

※入会金として 1人500円 をいただきます。

※材料費等は自己負担となります。

毎週の場合2回は自主活動となるので、会費が発生することもあります。

複数申し込みのある方は、1教室・1サークル1枚、申込書を提出してください。

受講申込書は裏面です。（中央公民館窓口にもあります。）

- ◆ 開 講 式 平成30年4月13日（金） 午後1時30分 中央公民館ホール
 - ◆ 申込方法 申込書に記入のうえ、年会費・入会金を添えて中央公民館へお申し込みください。
- ※ 4月6日(金)締め切り日とし、各教室・サークルの名簿を作成します。（その後随時受付します。）

【教室】

教 室 名	日 時	教 室 か ら ひ と こ と
太極拳	毎週 月曜日 19:00 ～20:30	太極拳は力を使わず、リラックスして行う有酸素運動です。 健康のためみんなで一緒に頑張ってみませんか？
ヨガ（昼の部）	毎週 月曜日 13:30 ～15:00	健康と体力維持のため、年齢に関係なく無理のない運動をします。 (5週目はお休みです)
着付け	第2・4 月曜日 18:30 ～20:30	基本から創作迄、学びませんか本格着装を！
コーラス	第1・3 火曜日 18:00 ～20:00	美しいハーモニーは心を和ませてくれます。男性の参加を待っています。 他町村のサークルとの交流もしています。
洋裁	第1・3 火曜日 10:00 ～16:00	手作りの洋服で、個性あるおしゃれを楽しんでみませんか。
フォークダンス（夜の部）	毎週 水曜日 19:00 ～21:00	むずかしい曲でも、ゆっくり時間をかけて踊ります。 覚えたときの充実感・幸福感は最高！！
エアロビクス・ヨガ	毎週 水曜日 10:00 ～12:00	音楽にあわせて楽しく身体を動かしてみましよう～♪ 知らないうちに体力がついています！ ヨガだけエアロだけでもオッケーです。
料理	第1・3 水曜日 9:30 ～12:30	新しいレシピを覚えてレパートリーを増やしましょう。
ヨガ（夜の部）	毎週 水曜日 18:30 ～20:00	柔軟な身体をつくりましょう。呼吸法から指導します。
レクリエーションダンス	毎週 木曜日 19:00 ～21:00	民謡・ジャズダンス・ディスコダンスなどを 楽しみながらシェイプアップ！
ちぎり絵・木目込み	第1・3 木曜日 10:00～ 12:00(木浪) 13:30～ 15:30(逸見)	日本伝統の色とりどりの手すき和紙を指でちぎり、四季折々の花・風景・人物・静物等を台紙の上に貼って作ります。 お部屋に飾ったり、プレゼントにしたり、楽しさをモットーにして作品作りを行っています。伝統和紙で自分の作品を作ってみませんか。
3B体操（昼の部）	木曜日2回 (教室) 木曜日2回 (愛好会) 13:00 ～15:00	3B体操は、ボール・ベル・ベルターを使った健康体操です。 教室としては2回、愛好会として2回、計4回実施しています。 自分の都合に合わせて参加できます。 (愛好会2回分は会費が発生します。)
ハワイアンフラ	第1・2・3 金曜日 1部 13:00 ～14:30 2部 14:45 ～16:15	初心者大歓迎、いつも楽しく、美しくを目標に！！ フラの基本ステップとハンドモーションを学びながら、ゆるやかな動きと共にインナーマッスル(内側の筋肉)が鍛えられます。 一緒に楽しみましよう～♪

裏面もご覧下さい

教室名		受領月日
住所	野辺地町字	
氏名		
電話番号	()	

(複数ご加入の方は、お手数ですが、教室・サークルごとの記入となります。御協力をお願いします。)

【サークル】

㊦=サークル

教室名		日	時	教室からひとこと
大正琴 (初級)	㊦	毎週 月曜日	10:00 ~12:00	初めての方大歓迎!! ボタン式の鍵盤を押して音色を奏でます。大正琴に興味のある方チャレンジして仲間づくりしてみませんか?
短歌	㊦	第2 月曜日	13:30 ~15:30	言葉に命を吹き込んで、あなたの世界を創りましょう。
フォークダンス (昼の部)	㊦	毎週 月曜日	10:00 ~12:00	初めての方、大歓迎。笑顔で大きな輪を作り、毎日楽しく踊れた幸せに感謝して終わります。
フラワーアレンジメント	㊦	第1 火曜日	13:30 ~15:30	短時間で気持ちを和ませ、おしゃれな感性をみがきましょう
3B体操 (夜の部)	㊦	水曜日 4回	19:00 ~20:30	3B体操は、手具&音楽を使うことにより、運動が苦手な方でも、楽しみながら体操を続けられるよう工夫されています。心身共にリフレッシュしましょう。(運動強度高めクラスです。)
盆栽	㊦	第1・3 水曜日	13:30 ~16:00	野外実習はもちろん、季節に合った盆栽・山野草の扱い方を学びます。
籐手芸 (昼の部)	㊦	第1・3 水曜日	9:30 ~12:00	初歩の小物からはじめて、テーブルなどの大作までチャレンジできます。籐(ラタン)の作品をお部屋に飾ってみませんか。
ひしざし	㊦	第1・3 水曜日	13:00 ~15:00	伝統ある南部のひしざし。オリジナルの作品を作ってみませんか!
和裁	㊦	第2・4 水曜日	10:00 ~15:00	和裁は日本の伝統文化、はんでん・浴衣・帯・袴など好きなものを縫っていただきます。リメイクの仕方もアドバイスも致します。
籐手芸 (夜の部)	㊦	第2・4 木曜日	18:30 ~20:30	初歩の小物からはじめて、テーブルなどの大作までチャレンジできます。籐(ラタン)の作品をお部屋に飾ってみませんか。
琴	㊦	第2・4 木曜日	13:00 ~15:00	美しい琴の音色を奏でてみませんか。
パッチワーク	㊦	第2・4 木曜日	10:00 ~12:00	初心者大歓迎! 世界に一つだけの作品を作ってみませんか?
社交ダンス	㊦	毎週 金曜日	18:30 ~21:00	ワルツ・タンゴなどを楽しく踊ってみませんか?
大正琴 (中級)	㊦	毎週 金曜日	10:00 ~12:00	ボタン式の鍵盤を押して音色を奏でます。大正琴で仲間づくりをしませんか?
エアロビクス	㊦	毎週 金曜日	19:00 ~21:00	初心者・年配の方大歓迎!! 難しいことはしませんので、身体を動かしてみませんか? 運動の後は柔軟体操してクールダウンします。
尺八	㊦	毎週 土曜日	18:00 ~20:00	初めての方歓迎します。尺八の音を鳴らす楽しさを心ゆくまで楽しみませんか。
囲碁・将棋	㊦	毎週 土・日曜日	13:00 ~18:00	楽しみながら思考力を鍛えることができますよ! 初心者大歓迎! 始めてみませんか?
俳句	㊦	第2 土曜日	9:30 ~12:00	初めての方大歓迎! 俳句を詠んでみませんか。
絵画	㊦	第2・4 土曜日と 翌日曜日	9:30 ~16:00	初めての方でも気軽にご参加を! 野の花を写生することから始めます。
川柳	㊦	第3 日曜日	11:00 ~16:30	五七五で人間模様を詠んでみませんか。多数大歓迎!!
陶芸	㊦	毎週 金・土曜日	9:00 ~15:00	オリジナルの器を作ってみませんか?!
茶道	㊦	第1・3 木曜日	18:00 ~20:30	和気あいあいの雰囲気の中で頂く一服のお茶。やさしく指導いたします。

※ ハワイアンフラの昼の部は 2部に分かれておりますので、申し込みの際はどちらかを記入してください。

1部 13:00~14:30 2部 14:45~16:15

※ 料理教室は、定員24名までとさせていただきます。 ※ 陶芸は、今年度からサークルとして活動します。

※ 茶道サークルを、今年度から再開いたします。