



【申込期間】 8/15(月)～9/14(水)

☆原則として一度受講した講座には申込できません。
 ☆応募者多数の場合は抽選となります。
 ☆申込者が少ない時は、開講しない場合があります。



趣味の教室名	内容	日程	曜日	時間	定員	参加費	申込方法など
はじめての切り絵 	紙を切り抜いて作る切り絵は、絵画とは違った奥深い魅力が存在します。また集中力や想像力を鍛えます。切り方、色の入れ方まで基礎から丁寧に指導します。	10/21 11/18 12/16 1/20 2/17 3/17 全6回	金	9:30～12:00	10名	3000円 (教材費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
基礎を学ぶ つまみ細工 	つまみ細工は小さく切った布をつまんでおりたたみ、お花等のモチーフを作る日本の伝統工芸です。基本のつまみ方を学びながら季節のお花を使った小物を作ります。つまみ方、花卉の色に個性が表れ、様々な表情の作品づくりを楽しんでください。	10/12 11/9 12/14 1/11 2/8 3/8 全6回	水	10:00～12:00	10名	2500円 ×2回 (材料費) 10・1月	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
編み物サロンへようこそ	かわいいポーチを製作後は、ご自身の作品作りを！初心者の方は基礎から、経験者の方にはわからない箇所、作品のアドバイスをします。編物を通して、お仲間づくり、楽しいひとときを過ごしませんか？	10/5・19 11/2・16 12/7・21 1/18 2/15 3/1・15・29 全11回	水	10:00～12:00	10名	1500円 (材料費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
男のヨガ 	男性のヨガ教室です。身体の奥のインナーマッスルを鍛え、歪んだ背骨などの骨格を筋肉がしっかりとささえられるようになります。また柔軟性を養うこともできます。	10/6・20 11/3・17 12/1・15 1/5・19 2/2・16 3/2・16 全12回	木	15:00～15:45	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ *できればヨガマットご持参ください。
みんなで歩こう ノルディクウォーキング	ポールを持ち、腕を使って歩くことで全身運動になります。楽に歩けますが、運動量は多くなります。この機会に正しいポールの使い方を学んでみませんか？ *貸出用ポールあります。	10/12・26 11/9・23 12/14 1/11・25 2/8・22 3/8・22 全11回	水	13:00～15:00	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ
和太鼓に挑戦！	全身を使う和太鼓に挑戦し、日本古来の伝統に触れながら、体力維持向上・リズム感を養います。ストレス解消にも！	10/1.29 11/5.19 12/3.17 1/7.21 2/4.18 3/4.18 全12回	土	9:00～11:00	15名	2000円 (保険料 + バチ代)	官製葉書持参で窓口へ