

	講座名	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
社会教育センター	火を使わない！ 大人おしゃれスイーツ 	5月13日～7月15日 9時45分～11時45分	10 水	16人 11,000円	アイシングクッキーを中心に簡単でおしゃれな大人のスイーツレッスンです。
	マイカラーで美人力アップ& カラーセラピー	5月15日～7月3日 9時45分～11時45分	8 金	15人(女性) 2,200円	パーソナルカラー、カラーマジック、カラーセラピーを学べる楽しい講座です。
	暮らしのセミナー	5月15日～7月17日 10時～11時30分	8 金	40人 800円	先の見えにくい時代の「チョット耳よりの話」を聞いてみませんか。
	ワイヤーラックでkitchen収納	5月21日～7月30日 9時45分～11時45分	6 木	16人 3,600円	手作り小物を組み合わせてキッチンスペースを作ります。
	ゆかた着付け教室(初心者コース)	6月26日～7月10日 18時45分～20時45分	3 金	20人(女性) 500円	自分で簡単に着られる浴衣の着付けをマスターします。
東刈谷市民センター	北欧テイストの日傘と布雑貨	5月13日～9月16日 10時～12時	10 水	20人 11,000円	北欧テイストの布を使って、ウキウキ楽しくなるような布雑貨を作ります。
	カラダが喜ぶカフェご飯	5月14日～7月16日 9時30分～11時30分	10 木	16人 8,000円	栄養のバランスが取れて、SNS映えするカフェご飯を作る工夫を学びます。
	初めてさんの健康フラ	5月21日～7月2日 13時30分～15時	6 木	20人(女性) 600円	優雅で楽しいハワイの音楽に合わせてフラダンスを踊れば、心も体もリフレッシュ！フラダンスの基本を学びます。
富士松市民センター	初めての楽しいペイント	5月14日～7月2日 9時45分～11時45分	8 木	20人 5,800円	ステンシルシートを使って、時計などに花を描きます。
	心がほっこりするパステルアート	5月15日～7月3日 9時45分～11時45分	8 金	12人 3,500円	パステルを粉にし、指などを使って温かみのあるアート作品を描きます。
	ナチュラルフラワーデザイン	5月19日～8月18日 9時45分～11時45分	8 火	20人 10,800円	生花、観葉植物、アーティフィシャルフラワーを使ったフラワーデザインです。
小垣江市民センター	紙バンドで初めてのかご作り	5月13日～7月15日 10時～12時	10 水	16人 4,500円	基本的なかごやバッグ、四つ畳み編みのかごを作ります。
	初めてのヨガ	5月13日～7月15日 13時～14時30分	10 水	20人 1,000円	初心者も安心して行える心と体にやさしいヨガを行います。深い呼吸と共に心身のバランスを整えてみましょう。
北部市民センター	女性のためのヨーガセラピー	5月8日～7月10日 10時～11時30分	10 金	20人(女性) 1,000円	ヨーガセラピーの技法でアンチエイジングしませんか。心と体を健やかに、しなやかにしましょう。
	がま口の小物入れ	5月8日～7月10日 10時～12時30分	5 金	10人 8,500円	がま口作りのポイントを学習し、簡単な縫わないがま口小物から手縫いで小ぶりの4枚はぎバッグの5作品を作ります。
	簡単！ランチ	5月20日～7月15日 10時～13時	8 水	20人 8,800円	おいしいパンや簡単ランチを楽しく作ります。焼きたてパンは持ち帰れます。

高齢者教室

月	内容	講師	南部	中部	北部
6	終活を考える	野々山幹洋氏(勝寶寺住職)	4日(木)	24日(木)	17日(木)
7	暮らしを楽しむものづくり	西村志磨氏(至学館大学准教授)	—	8日(木)	—
	元気な体を作る ～ストレッチ・体幹トレーニング～	松浦光朗氏(至学館大学助手)	—	—	9日(木)
	食べることから私らしく生き活きと！	木村具子氏(至学館大学助教)	16日(木)	—	—
8	マジックと音楽との関係性	野田照幸氏(刈谷マジッククラブ副会長)	11日(火)	18日(火)	12日(火)
9	自分の命は、自分で守る ～火事と水害から～	吉村隆氏(吉村減災支援センター長)	16日(火)	15日(火)	17日(木)
10	落語は楽し	鈴木守良氏(社会人落語家黄昏亭駄らく)	21日(火)	27日(火)	23日(金)
11	絵本・紙芝居・語りの楽しさ、再発見！	神谷浩美氏(司書)	10日(火)	17日(火)	13日(金)

時 6～11月の各月1回 13時30分～15時(全6回)

場 ▶南部(南部生涯学習センター・小垣江市民センター)▶中部(社会教育センター)▶北部(富士松市民センター)

対 市内在住の65歳以上

定 各地区70人

申 4月15日(必着)までに、①高齢者教室希望、②郵便番号・住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥受講希望地区名をハガキで生涯学習課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。

問 生涯学習課(☎62-1036)