

● 富士松市民センター ●

〒448-0005 刈谷市今川町2-152 TEL36-1111

		1		2		3	
講座名		骨盤調整・股関節ケア ストレッチ		楽しくきものリフォーム		消しゴムはんこの世界	
曜日		火 曜日		火 曜日		水 曜日	
時間		14時00分 ~ 15時30分		13時30分 ~ 15時30分		13時30分 ~ 15時30分	
場所		大集会室		第1研修室		第1研修室	
期間		5月20日 ~ 7月15日		5月27日 ~ 7月22日		5月28日 ~ 8月27日	
回数		5 回		5 回		4 回	
対象		一般		一般(女性)		一般	
定員		20 人		10 人		12 人	
受講料		500 円		500 円		400 円	
教材費等		無料		500 円		2,500 円	
講座の概要		凝り固まっている骨盤周りの筋肉を伸ばしたり、緩めたり、ほぐしたりするストレッチクラスです。姿勢による腰痛・股関節の不調の予防改善につなげていく効果があります。		眠っている着物を一重仕立てのおしゃれな羽織ものにリフォームします。どのような着物でも大丈夫です。手縫いでサッと羽織れるあなただけのものを作ります。		消しゴムはんこを彫り、季節の小物を毎月1作品を作りお持ち帰りできます。初心者にはカッターの持ち方から丁寧に指導します。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月20日	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ①	5月27日	ほどき、裁断①	5月28日	消しゴムはんこでデコパージュに挑戦
	2	6月3日	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ②	6月10日	・ほどき、裁断② ・縫製①(背中心)	6月25日	消しゴムはんこを布に押してみよう
	3	6月17日	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ③	6月24日	縫製②(脇)	7月23日	夏のはんこを彫ってみよう
	4	7月1日	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ④	7月8日	縫製③(袖口、裾上げ)	8月27日	消しゴムはんこでエンボス加工
	5	7月15日	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ⑤	7月22日	・縫製④(裾上げ) ・仕上げ		
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						※画像はイメージです
	11				※画像はイメージです		
	12						
	13						
講師		一般社団法人体力メンテナンス協会/バランスボールインストラクター・体力指導士・産後指導士 SAORI		洋裁講師・常盤女学院元助手 川瀬 和子		JESCA認定上級講師 うえむら ゆみこ	

