

富士松市民センター

全5回

骨盤、股関節ケアストレッチ

● 火曜 ● 14:00 ~ 15:30

講師

SAORI

(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)

凝り固まっている骨盤周りの筋肉を伸ばし、緩め、ほぐすストレッチクラスです。姿勢による腰痛・股関節の不調を予防改善につなげていく効果があります。

定員

20人

受講料

500円

対象

一般

教材費

なし

プログラム

第1回	5月19日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ①
第2回	6月2日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ②
第3回	6月16日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ③
第4回	7月7日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ④
第5回	7月21日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ⑤

富士松市民センター

全5回

消しゴムはんこの世界

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

うえむら ゆみこ

(JESCA認定上級講師)

消しゴムを彫り季節の小物を毎回1作品完成してお持ち帰りできます。初心者の方へはカッターナイフの持ち方から丁寧にご指導します。

定員

12人

受講料

500円

対象

一般

教材費

2,800円

プログラム

第1回	5月15日(金)	消しゴムはんこでエンボス加工に挑戦
第2回	6月19日(金)	消しゴムはんこを布に捺してみよう
第3回	7月17日(金)	消しゴムはんこと水引のコラゴを楽しむ
第4回	7月31日(金)	夏の消しゴムはんこを彫ってみよう
第5回	8月21日(金)	細かい消しゴムはんこの彫り方



※画像はイメージです

富士松市民センター

全5回

ドールハウス わたしの部屋

● 木曜 ● 13:30～15:30

講師

田島 ひとみ (みつぼし館主宰)

身のまわりの小物等を使って、ベッド・ドレッサーなどの家具を作り、オンリーワンの「わたしの部屋」を演出します。

定員	12人	受講料	500円
対象	一般	教材費	6,000円

プログラム

第1回	5月21日(木)	内装作り①
第2回	6月4日(木)	内装作り②、家具作り①
第3回	6月18日(木)	家具作り②
第4回	7月2日(木)	小物作り
第5回	7月16日(木)	仕上げ



※画像はイメージです

小垣江市民センター

全7回

～レジンで心ときめく宝物づくり～

● 木曜 ● 13:30～15:00

講師

大場 佳苗 (レジン作家)

60色のカラー、100種類以上の煌めくアイテムからアクセサリーや小物を自分好みに作れます。デザインに自信が無くても講師が丁寧にアドバイスします。みんなでお喋りしながら、楽しいひと時を過ごしましょう♪

定員	20人	受講料	700円
対象	一般	教材費	8,000円

プログラム

第1回	5月14日(木)	チャーム揺れるマルチゴム
第2回	5月28日(木)	ドライフラワースマホスタンド
第3回	6月11日(木)	私の傘だよ。アンブレラマーカー
第4回	6月25日(木)	おしゃれなバックチャーム
第5回	7月9日(木)	押し花マルチクリップ
第6回	7月23日(木)	おしゃれな両面コンパクトミラー
第7回	7月30日(木)	海模様のペンダントを作ってみよう



※画像はイメージです