

北部市民センター

全8回

心と身体にやさしいヨガ

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師 鈴木 悦子 (ヨガインストラクター)

全身の筋肉、骨格、関節をまんべんなく整え、無理のないポーズで自分を見つめる「動く瞑想」を行います。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般 (女性)	教材費	なし

プログラム

第1回	5月15日(金)	ヨガについて、全身のメンテナンス、足調整、全身調整
第2回	5月29日(金)	姿勢の練習、太陽礼拝
第3回	6月12日(金)	立位のポーズを学ぶ
第4回	6月26日(金)	坐法を学ぶ
第5回	7月10日(金)	ボールで身体のメンテナンス
第6回	7月24日(金)	ヨガのポーズを深く学ぶ
第7回	8月7日(金)	呼吸法を学ぶ
第8回	8月28日(金)	まとめ



北部市民センター

全8回

楽しくきものリフォーム

● 火曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師 川瀬 和子 (洋裁講師・常磐女学院元助手)

眠っている着物を一重仕立てのおしゃれな「はおりもの」と「ベスト」にリフォームします。どのような着物でも大丈夫。手縫いでサッと着こなすあなただけのものを作ります。

定員	10人	受講料	800円
対象	一般 (女性)	教材費	700円

プログラム

第1回	5月26日(火)	はおりもの① (ほどき、裁断)
第2回	6月9日(火)	はおりもの② (ほどき、裁断、縫製 (背中心))
第3回	6月16日(火)	はおりもの③ (縫製 (脇))
第4回	6月23日(火)	はおりもの④ (縫製 (袖口、裾上げ))
第5回	6月30日(火)	はおりもの⑤ (縫製 (裾上げ)、仕上げ、共布でブローチ)
第6回	7月14日(火)	ベスト① (ほどき、裁断、縫製 (前・後中心))
第7回	7月21日(火)	ベスト② (縫製 (襟ぐり、袖ぐり))
第8回	7月28日(火)	ベスト③ (縫製 (裾上げ)、仕上げ)



※画像はイメージです

北部市民センター

全8回

樹脂粘土で楽しむお花づくり

● 金曜 ● 9:45 ~ 11:45

講師

竹内 弘美 (クレイアート講師)

樹脂粘土と油絵の具を使い、スイトピーと冬から春に咲く可愛いジュリアンの鉢植えを作ります。初めての方でも楽しめます。

定員	16人	受講料	800円
対象	一般	教材費	5,200円

プログラム

第1回	5月1日(金)	スイトピー① (花芯、葉っぱ)
第2回	5月8日(金)	スイトピー② (花びら)
第3回	5月15日(金)	スイトピー③ (がく、組み立て)
第4回	5月22日(金)	スイトピー④ (組み立ての続き、色塗り)
第5回	6月5日(金)	ジュリアン① (花芯、つぼみ)
第6回	6月12日(金)	ジュリアン② (中つぼみ、開花、がく)
第7回	6月19日(金)	ジュリアン③ (葉っぱ、花の色塗り)
第8回	6月26日(金)	ジュリアン④ (葉の色塗り、植え込み)



※画像はイメージです