

	講座名	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
社会教育センター	私だけのテディベア 	5月13日～7月1日 14時～16時	8 木	12人 8,300円	モヘア、ガラスアイを使った本格的テディベアを基本から学び作ります。
	マイカラーで美人力アップ&カラーセラピー	5月14日～7月2日 9時45分～11時45分	8 金	12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14日～6月25日 10時～11時30分	7 金	25人 700円	先の見えにくい時代の「チョット耳よりな話」を聞きます。
東刈谷市民センター	北欧テイストの日傘と布雑貨	5月19日～6月23日 10時～12時	5 水	10人 7,500円	北欧テイストの布を使って、楽しくなるような布雑貨を作ります。
	免疫力アップ料理教室	5月20日～6月17日 9時30分～12時	5 木	10人 6,000円	香辛料や薬効のある身近な食材を使い、免疫力を高める料理を作ります。
	初めてのさんの健康フラ	5月20日～6月17日 13時30分～15時	5 木	15人(女性) 500円	フラダンスの基本を学び、ハワイの音楽に合わせて踊れば、心も体もリフレッシュ！
富士松市民センター	誰でも楽しくできる <sup>おのれしよ</sup> 己書	5月20日～7月15日 9時45分～11時45分	5 木	10人 5,100円	己書は、筆ペンで絵を描くように文字を描く、楽しい書です。
	心がほっこりするパステルアート	5月21日～7月9日 9時45分～11時45分	8 金	10人 3,300円	パステルを粉状にし、指などを使って温かみのあるアート作品を描きます。
	初めての楽しいペイント	5月27日～7月15日 9時45分～11時45分	8 木	10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。
	誰でも簡単！クラフトバンド	6月1日～7月27日 9時45分～11時45分	5 火	10人(女性) 4,000円	クラフトバンドを使って日常生活で使える小物を作ります。
	お裁縫で端午の節句	6月2日～7月14日 13時30分～15時30分	7 水	10人 4,200円	五月飾りを7回コースで仕上げます(台付き)。
	手軽に簡単おうちごはん	5月12日～7月14日 10時～13時	8 水	12人 8,800円	おいしいパンや手軽に楽しめるおうちごはんを作りませんか。
小垣江市民センター	初めてのヨガ	5月12日～7月14日 13時30分～15時	10 水	15人 1,000円	初心者も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。
	色を楽しむ水彩画	5月12日～6月30日 10時～12時	8 水	10人 2,200円	基本のデッサン力を養い、コラージュやマスクングなどの技法を用いて表現豊かな作品を学びましょう。
	元気体操	5月13日～7月1日 13時30分～15時	8 木	20人 800円	簡単なストレッチや筋トレで体を動かし元気な毎日を通させるような体づくりをしましょう。
北部市民センター	やさしいヨガ	5月14日～7月2日 10時～11時30分	8 金	20人 800円	少しでも体の不調を良くするための講座。自宅で簡単にできるヨガを学びましょう。

## 高齢者教室

時 6～11月の各月1回 14時～15時30分 (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

月	教室名	講師	南部	中部	北部
6	終活と生活を考える	野々山幹洋氏(勝寶寺住職)	3日(木)	9日(木)	25日(金)
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)	—	7日(木)	—
	元気なからだを作る ～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)	—	—	1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)	15日(木)	—	—
8	コミュニケーションの道具としてのマジックの話 つらつら…	小島久尚氏(刈谷マジッククラブ会長)	6日(金)	25日(木)	20日(金)
9	自分の命は、自分で守る ～地震と火災から～	吉村隆氏(吉村減災支援センター長)	14日(木)	15日(木)	16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)	19日(木)	26日(木)	22日(金)
11	絵本・紙芝居・語りの楽しさ、再発見！	神谷浩美氏(読書相談員)	9日(木)	16日(木)	12日(金)

対 市内在住の65歳以上

定 各地区70人 ※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

申 4月14日(木) (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